L'EDITORIALE

UN INIZIO SPECIALE

di
Angela Frenda

Che bello ripartire. Tutti/tutte insieme. Questo numero è davvero un po' speciale. Non solo perché arriva dopo un periodo complesso, nel corso del quale scrivere l'editoriale era uno dei pochissimi mezzi per parlarvi e stare insieme. Ma anche perché oggi, dopo tanto tempo, finalmente ricominceremo a fare un evento con ospiti che arrivano da tutto il mondo. È come se avessimo abbattuto tutti insieme le barriere di questi mesi, e potessimo riabbracciarci. Questo soprattutto succederà oggi e domani a *Wif, Women in food,* il nostro Forum delle donne del cibo. Un momento di incontro, riflessione, lobbying, ma anche didattica e conoscenza. E stasera presenteremo ufficialmente anche le venti donne del cibo di questo 2021: le abbiamo scelte tra tantissime e siamo certi che vi incuriosiranno e colpiranno, così come è stato per noi. Un'anticipazione dei loro volti la trovate già nella copertina realizzata da **Maddalena Pigniatiello**. Il menu è di Anastasia Miari e **Iska Lupton**, e ci è piaciuto perché nel suo libro, *Grand Dishes*, ha fatto un lavoro quasi storiografico di raccolta e racconto delle ricette delle nonne, che ha scovato in giro per il mondo. Un patrimonio di conoscenza femminile e gastronomica che è sempre più prezioso, visto che si sta inevitabilmente disperdendo. Come avrete capito questo è un numero speciale, che abdica al personaggio del mese in favore di una narrazione collettiva. Perché accanto alle donne del 2021 ci sono anche le oltre settanta ospiti italiane e internazionali che animeranno il Forum. E molti dei ragionamenti verteranno su una domanda, soprattutto: ma cucinare può essere considerata un gesto femminista? E, di conseguenza, un atto anche politico? Per cercare di avere le risposte non vi resta che seguirci oggi e domani in diretta streaming. Ma troverete anche le nostre rubriche. I libri, con le anteprime di Isabella Fantigrossi: dalla nuova uscita di Claudia Roden a quella di Laurel Evans. Le proposte casa della nostra architetta, **Clara Bona**. Gli styling di Irene Berni dal suo meraviglioso Valdirose. La rubrica dei dolci di Lydia capasso, che questo mese propone una torta favolosa e molto cioccolattosa. Come al solito gli scatti sono di **Matt Russell** e del nostro *wonder* team inglese. La ricetta geniale è una Chopped Salad condita non, come ci si aspetterebbe normalmente, con olio ma con tre salse che Alessandra Avallone vi insegnerà a realizzare. L'illustrazione di questo piatto è anche stavolta di **Felicita Sala**. Infine, troverete l'intervista a Francesca Senette sulla sua nuova vita, fatta da Chiara Amati. Tra le nuove aperture, il ristorante veg di Davide Longoni e Tommaso Melilli. E per il menu healthy di Anna Villarini, questo mese vi proponiamo i cibi e le ricette che fanno bene agli ormoni di noi donne. Con gli scatti di **Laura Spinelli**. Siete pronte a ricominciare? Noi sì, e lo faremo mese per mese assieme a voi. Buon inizio!

MADDALENA PIGNATIELLO

Classe 1977, vive e lavora a Sant'Anastasia (Napoli) come illustratrice e designer freelance. Si è laureata in progettazione grafica all'Istituto superiore industrie artistiche di Urbino

ISKA LUPTON

Laureata alla University of Manchester in letteratura inglese e drammaturgia, vive a Londra. È direttore creativo di Studio Stilton, agenzia creativa che segue numerose campagne pubblicitarie per brand internazionali

MATT RUSSELL

Laureato alla University of Worchester. Affermato fotografo specializzato in cibo, viaggi e lifestyle, lavora abitualmente per *Cook*, *The Guardian*, *The Times Magazine* e *Condé Nast Traveller*

CLARA BONA

Laureata al Politecnico di Milano, è architetto, specializzata in ristrutturazioni e interior design, e giornalista pubblicista. Ha fondato Studio98 nel capoluogo lombardo guidando un team di sole donne

FELICITA SALA

Illustratrice autodidatta. É laureata in Filosofia all'Università dell'Australia Occidentale. Oltre ai progetti di animazione, ha realizzato diversi libri illustrati. Vive a Roma con il marito Gianluca e la figlia Nina

LAURA SPINELLI

Lombarda, nata nel 1985, ha studiato fotografia al Centro Bauer di Milano. Specializzata nel settore food, lavora per riviste di settore, giornali nazionali e aziende. Ha scattato le immagini di numerosi libri di cucina

COOK
SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA

SETTEMBRE 2021
ANNO 4 - NUMERO 8

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA
In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento magazine)
Chiara Amati
Wladimir Calvisi (coordinamento web)
Alessandra Dal Monte (coordinamento eventi)
Gabriele Principato
Lorenza Martini (grafico)

Art Director: **BRUNO DELFINO**
Progetto grafico a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)

IL SOMMARIO

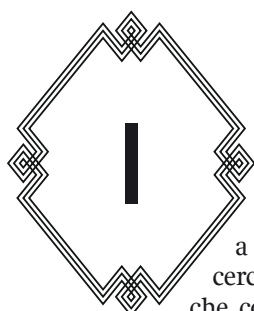
20 OTTOBRE

17 novembre
8 dicembre

L'INDICE DELLE RICETTE

LO SPECIALE/L'INCHIESTA

La cucina può essere femminista? O, come diceva Germaine Greer, un atto politico? Di sicuro nel corso di questi anni sta diventando un luogo dove trovare felicità e potere, per scelta e non per destino. Ne discuteremo a Wif - Women in Food, il summit che ospiterà per due giorni in Franciacorta alcune delle protagoniste mondiali del settore

di **Angela Frenda**

Il cibo è una questione femminista? La risposta a questa, e a tante altre domande, proveremo a cercarla tutti insieme nella due giorni che comincia oggi in Franiacorta: Wif, Women in Food, il Forum delle donne del cibo che noi di *Cook* abbiamo fortissimamente voluto. Per fare un punto su cosa significhi davvero la cucina per le donne. E per capire se quel soffitto di cristallo possiamo pensare di romperlo entrando, proprio, in cucina. E non scappando via a gambe levate. Perché la sensazione, ma lo capiremo solo oggi e

domani con le nostre tante ospiti che arriveranno da tutto il mondo, è che la cucina sia oggi più che mai un luogo di creatività e empowerment al femminile. Di potere. A Wif (da ora in avanti userò questa abbreviazione) indagheremo su cosa rappresenti il mondo del food per noi donne. E su cosa può riservarci. L'idea è di creare un momento per riunire alcune delle figure più autorevoli del settore e ragionare tutte insieme. Conoscerci e fare lobbying. Anche con voi che ci seguirete in streaming. Perché finora, è noto, la cucina è stata considerata «il dominio delle donne». Per

IL FORUM DELLE

In alto da sinistra: Anna Jones, food writer; Amanda Hesser, giornalista e fondatrice di Food52; Teresa Ciabatti, scrittrice. Nella foto grande (*di Amanda Demme*) Gabrielle Hamilton, chef del ristorante «Prune». Qui sopra Antonella Clerici, conduttrice televisiva Nella fascia in basso, da sinistra, Emiko Davies, food writer; Viviana Varese, chef del ristorante «VIVA»; Sonia Peronaci, cuoca e imprenditrice digitale; Vatinee Suvimol, avvocatessa e food blogger; Irene Berni, food writer; Letitia Clark, food writer; Skye McAlpine, food writer

DONNE DEL CIBO

LO SPECIALE/L'INCHIESTA

capire perché è così, dobbiamo tornare indietro di centinaia di anni. Prima del 19° secolo non c'era questa divisione tra spazi domestici e spazi pubblici, come ha ben spiegato Catherine Allgor, presidente della Massachusetts Historical Society. La maggior parte delle persone erano agricoltori e «la casa era il centro della produzione. Gli uomini e le donne producevano insieme le loro merci nella fattoria». Ma quando a metà del 1800 iniziò a emergere una classe media, più uomini iniziarono a svolgere lavori che richiedevano loro di lasciare la casa, ad esempio in una banca, «e le donne erano ora relegate in casa. Cominciò ad esserci questa letteratura prescrittiva davvero forte (nelle riviste, nei libri e negli scritti religiosi femminili) sul ruolo della casa e sul posto di una donna al suo interno», ha spiegato Barbara Welter ne *Il culto della vera femminilità*, saggio del 1966. «La donna... era l'ostaggio in casa. In una società in cui i valori cambiavano frequentemente, dove le fortune andavano e venivano con spaventosa rapidità, dove la mobilità sociale ed economica forniva instabilità oltre che speranza, una cosa almeno rimaneva la stessa: la vera donna era a casa». Questo legame tra il carattere di una donna e la sua capacità di prendersi cura della casa è rimasto a lungo. Questi ruoli sono stati di genere per così tanto tempo che gli uomini non volevano prendere parte ai lavori domestici perché era «lavoro da donne». E poiché le donne erano viste come meno degli uomini, il loro lavoro era visto come meno importante. La parità nelle mansioni domestiche è ancora un lavoro in corso: oggi, le donne costituiscono il 47 percento dei lavoratori statunitensi, ma continuano a sostenere la maggior parte del carico quando si tratta di mantenimento della casa. Secondo sondaggi abbastanza recenti in un giorno medio, le donne dedicano più del doppio del tempo a preparare cibi e bevande e a pulire gli interni. Ma qualcosa sta cambiando. Una nuova consapevolezza della potenza dello stare in cucina sta subentrando. «Penso che sapere cosa metti nel tuo corpo sia davvero potente», ha spiegato Nicole Rice, cofondatrice e presidente di Countertop Foods. Inoltre, l'atto del cucinare può essere anche meditativo, e una forma di cura di sé. Il processo di seguire una ricetta, misurare gli ingredienti, prestare attenzione alla consistenza e agli odori e persino apparecchiare la tavola rientrano nella categoria delle abilità di «funzione esecutiva». Quando abbiamo forti capacità di funzione esecutiva tendiamo anche a gestire la rabbia e a regolare le emozioni in modo più efficace. Lontano dalla pratica vessatoria del passato, la cucina stessa è diventata anche più un atto sociale. Certo, serve comunque colmare il divario di genere, perché questo aiuterà ad abbattere ulteriormente l'idea che il valore di una donna sia direttamente proporzionale alle sue capacità domestiche. Quindi, trovare «felicità e potere» attraverso la cucina sarà la sua scelta, non il suo destino. Ma la strada da percorrere è stata lunga. Negli anni '70, *Spare Rib*, una rivista femminista della seconda ondata, è stata avviata con l'idea che «prima affondi nelle sue braccia, poi le tue braccia finiscono nel suo lavandino». Poiché le faccende domestiche erano considerate un lavoro riservato alle donne, il movimento femminista ha cercato da sempre di aiutare le donne a liberarsi da quelle idee e responsabilità, e ad adottare invece le abilità che erano tradizionalmente considerate maschili. Il movimento ha fatto passi da gigante nei decenni successivi, ma a lungo hanno regnato rigide definizioni del femminismo che rifiutavano i ruoli di genere tradizionalmente femminili. La storia ci dice che cucinare è il lavoro delle donne. Ci insegna che cucinare è una forma di oppressione, le manette mascherate da lavoretto, un dovere. Dicevano che le donne non potevano votare perché non sarebbero state più disposte a cucinare, avrebbero rifiutato la loro femminilità. Le donne non potevano combattere perché dovevano restare a casa e cucinare, mentre gli uomini risolvevano i problemi. Il posto di una donna è in cucina, così ci hanno detto. E molte di noi sono cresciute vedendo le nostre madri che preparavano la cena per quando papà tornava a casa. O per Natale ricevevamo piccoli set da cucina di plastica con cui giocare da bambine. Non sorprende che così tante donne lo abbiano poi rifiutato. Siamo tutte stanche delle battute misogine sui panini, dei commenti sarcastici sull'essere «al posto a cui apparteniamo» quando mettiamo piede in cucina a una festa. Lo si può vedere

Cucinare è per fortuna oggi sempre più un esercizio di scelta e di azione Non deve essere la trappola

In alto, da sinistra, Durkhanai Ayubi, food writer; Silvia Redigolo, responsabile Marketing e comunicazione Pangea Onlus; Donatella Di Pietrantonio, scrittrice; Zahra Ahmadi, imprenditrice e ristoratrice afghana; Sara Nicolosi, chef di «Altatto». A fianco, da sinistra in senso orario: Simonetta Agnello Hornby, avvocatessa e scrittrice; Ella Risbridger, food writer e poetessa; Asma Khan, chef del ristorante «Darjeeling Express»; Nunzia De Girolamo, conduttrice televisiva

nei media, con la maggior parte degli chef di spicco che sono uomini, mentre la percentuale minore di chef celeb femminili viene presentata come iper-sessualizzata o femminile all'estremo. Non c'è da meravigliarsi se le donne spesso si allontanano da tutto questo. È un mestiere con una storia di oppressione e di stigma negativo. E invece, la cucina può essere femminista. Imparare a creare qualcosa da zero esclusivamente attraverso il proprio fare, fornire cibo come conforto per sé stessi e per gli altri se lo si desidera, alimentarsi, controllare in cosa si spendono i propri soldi e cosa si dà al proprio corpo. Queste sono tutte cose femministe. Cucinare o cuocere al forno può essere l'ultimo esercizio di controllo e auto-potere. D'altronde, una parte importante del femminismo è avere il controllo sui nostri corpi. Possiamo scegliere di fare quello che vogliamo con i nostri corpi fantastici, dovremmo avere piena proprietà e potere su ciò che è nostro e solo nostro. Cucinare è un semplice promemoria ogni giorno. Quando cucini e ti nutri con le tue mani, hai il pieno controllo su ciò che sta alimentando il tuo corpo. Puoi andare anche oltre; imparando esattamente di cosa ha bisogno il tuo corpo per prosperare, e cosa c'è nel cibo che acquisti e cosa esattamente sta entrando nel tuo corpo. Ma il femminismo non è solo personale e nemmeno il cibo. Il femminismo è onnicomprensivo e globale, le nostre azioni individuali influenzano e riflettono questioni più ampie e un'etica più ampia. La cucina casalinga consente anche nuovi livelli di controllo sulla nostra etica. Quando acquisti cibo puoi facilmente sostenere o boicottare determinati marchi e industrie. Puoi prendere la decisione di passare la mano sulla carne e sui sostituti vegetariani o vegani perché l'industria della carne non si allinea con la tua etica, quindi non la finanzierai. Puoi saltare tutto ciò che ritieni sia uno spreco o dannoso per l'ambiente, qualsiasi cosa con troppi imballaggi, tutto ciò che sai sta danneggiando le foreste, tutto ciò che ritieni crudele. Non solo hai il controllo sul tuo corpo, ma anche sui tuoi soldi e sulla tua etica. Cucinare è un esercizio di scelta e di azione. Non deve essere la trappola. Può essere creativo ed eccitante, un'estensione della tua etica e del tuo amore. Proprio come il tuo femminismo. Può essere privato e personale, oppure può essere condiviso. Sorellanza e cucina sono intrecciate. La cultura occidentale è dominata dai riferimenti alla cucina come atto antifemminista, che è, purtroppo, spesso rafforzato dalle donne che sventolano la bandiera femminista. Simboli sparsi nella cultura pop e persino nella politica. Dall'inno «femminista» di Lily Allen «Hard Out Here» («Suppongo che dovrei dirti cosa sta pensando questa cagna; mi troverai in studio e non in cucina») alla risposta dell'ex primo ministro australiano Julia Gillard a Gordon Ramsay («dovrebbe limitarsi alla cucina ... piuttosto che fare commenti pubblici sugli altri»), la cucina è descritta come un atto insignificante, o peggio, come un atto che non ha nulla a che fare con il femminismo. Ma perché è considerata l'antitesi del movimento femminista? Perché le frasi «torna in cucina» e «fammi un panino» continuano a essere insulti regolari contro le donne che trasmettono sentimenti femministi? È esatto dire che le femministe hanno una relazione lunga e conflittuale con tutto ciò che è domestico. Cucinare, un compito tradizionalmente relegato alle donne attraverso il ruolo di nutrice, è percepito dalle femministe come un atto che riflette lo status di oppressione culturale. La femminista australiana Germaine Greer sostiene che il ruolo dell'alimentazione è essenziale per le donne attraverso la nostra capacità di allattare al seno. In particolare, spiega che mentre i nostri corpi possono avere la capacità di nutrire gli altri, i nostri rapporti con il cibo sono guastati dalle condizioni sociali che ci ritengono i principali responsabili della sua preparazione, portando in alcuni casi al risentimento, alla noia e a ciò che Betty Friedan ha definito come «il problema che non ha nome». D'altronde, il risentimento delle donne verso la cucina è stato rappresentato in vari modi nel corso degli anni. L'artista della performance Martha Rosler ha espresso notoriamente il senso conflittuale di apatia e rabbia coinvolti nella cucina nel suo pezzo video *The Semiotics of the Kitchen*. Questi sentimenti sono ripresi da scrittrici femministe radicali come Ann Oakley, che esprime la sua frustrazione per i lavori domestici quando descrive le responsabilità

> **Per combattere gli stereotipi ai quali ci avevano destinato, abbiamo lasciato l'ambiente domestico**

A destra, in senso orario, Mara Carfagna, ministra per il Sud e la coesione territoriale; Antonia Klugmann, chef del ristorante «L'Argine a Vencò»; Claudia Roden, food writer; Erin French, chef del ristorante «The Lost Kitchen»; In basso, da sinistra: Loretta Fanella, pastry chef; Debora Massari, imprenditrice; Laurel Evans, food writer; Carmen Moretti, amministratrice delegata della divisione alberghiera della Holding Terra Moretti; Anastasia Miari, food writer

delle donne in casa, come cucinare, come atti da abolire. Alcuni ricercatori sostengono che le prospettive femministe radicali sulla cucina (e sui lavori domestici in generale) sono arrivate al punto di contribuire ai cambiamenti nell'architettura contemporanea, portando alla popolarità dello spazio cucina a pianta aperta, intesa per essere collaborativa piuttosto che confinata alle donne. Mentre i riferimenti alla cucina) compaiono in molti testi femministi come un'esperienza indesiderata dell'essere donna, ciò che diventa evidente è che le femministe non sono contrarie alla cucina in sé. Piuttosto, scrittrici come Greer e Oakley si oppongono alle restrizioni patriarcali che impediscono alle donne di non fare altro che cucinare. Cucinare per se stessi e per gli altri può essere un'esperienza piacevole quando lo si fa di propria volontà. Ma è importante riconoscere che solo perché ad alcune donne piace farlo, ciò non significa che dovremmo smettere di politicizzare l'atto stesso. In definitiva, non è il femminismo che separa le donne dal cibo e dalla cucina: sono le strutture sociali patriarcali che confinano le donne in cucina. Come spiega Greer, «il cibo è una questione femminista» e, come tale, è soggetto alla stessa politicizzazione di ogni altro aspetto «personale» della vita delle donne. Dunque cucinare è per le donne (ancora di più) un atto politico. E potente. Di questo, e tanto altro, parleremo a Wif. Con le nostre ospiti e con voi che ci seguirete da casa. Svelando anche le 20 figure che abbiamo scelto per il 2021 in Italia. Siete pronte/i? Vi aspettiamo.

La cucina in questi anni è diventata sempre meno stanza di segregazione e sempre più luogo di libertà

TAVOLE ROTONDE, TALK E ACADEMY: TUTTO IL PROGRAMMA DELL'EVENTO

In alto, da sinistra, Stefania Barzini, scrittrice; Giulia Cuter e Giulia Perona, autrici di Senza Rossetto; Vera Slepoj, psicologa; Caterina Ceraudo, chef del ristorante «Dattilo»; Stefania Giorgi, fotografa; Flavia Fratello, giornalista e conduttrice televisiva; A lato, da sinistra in senso orario, Lara Gilmore, cofondatrice del ristorante «Osteria Francescana» di Modena e fondatrice di Food for Soul; Gigi e Marisa Passera, autrice la prima, conduttrice radiofonica la seconda, entrambe food blogger; Maura Gancitano, filosofa; Aurora Zancanaro, panificatrice di «Le Polveri»

Le tavole rotonde saranno visibili a tutti in streaming su *Corriere.it*. Mentre i Food talk e le Academy saranno dedicati agli abbonati, attraverso il sito *Womeninfood.it*. Nel caso non si possedesse un abbonamento, è possibile sottoscriverne uno con accesso illimitato agli articoli del sito, a 2,99 euro al mese o 24 euro all'anno, così da poter anche partecipare a tutti gli eventi di Women in Food. Il video-racconto della due giorni sarà a cura di Tuorlo.

OGGI 22 SETTEMBRE

Ore 14.30 INAUGURAZIONE
Quella stanza è ancora tutta per noi? Il cibo come strumento di potere, creatività, successo. Saluti di Angela Frenda, responsabile editoriale di *Cook* e direttrice artistica della manifestazione. Con il senior brand manager Italia di Veuve Clicquot Carlo Boschi, la filosofa Maura Gancitano, le food writer Amanda Hesser e Anna Jones e la psicologa Vera Slepoj
Ore 15.45 FOOD TALK (per abbonati)
Cheffes! È davvero un lavoro per uomini? Con le chef Caterina Ceraudo, Sara Nicolosi e Viviana Varese
Ore 15.45 ACADEMY (per abbonati)
Come scrivere un libro di cucina/1. Con la food writer Anastasia Miari
Ore 15.45 ACADEMY (per abbonati)
Come scrivere un libro di cucina/2. Con la food writer Letitia Clark
Ore 17 TAVOLA ROTONDA
Donne, Sud e futuro. Fare la rivoluzione con la Mozzarella (di Bufala Dop). Con la ministra per il Sud e la coesione territoriale Mara Carfagna, la scrittrice Donatella Di Pietrantonio, l'allevatrice Carmen Iemma, la vicepresidente del Consorzio di tutela mozzarella di bufala campana Dop Silvia Mandara e l'agente vigilatrice del Consorzio Angela Nobile
Ore 17 ACADEMY (per abbonati)
Come avviare un'impresa digitale. Con l'imprenditrice digitale Sonia Peronaci
Ore 17 ACADEMY (per abbonati)
Come diventare influencer di successo. Con l'avvocatessa e food blogger Vatinee Suvimol
Ore 18.15 SERATA SHOW

WIF for Afghanistan. Con la food writer Durkhanai Ayubi, l'imprenditrice Zahra Ahmadi e la responsabile comunicazione e raccolta fondi di Fondazione Pangea Onlus Silvia Redigolo.

Women in food 2021. Con Angela Frenda e la conduttrice Nunzia De Girolamo. Presentazione delle 20 donne del cibo 2021, suddivise nelle categorie *Impresa* (presentate da Chiara Coricelli, amministratrice delegata Pietro Coricelli S.p.a, e Antonia Klugmann, chef), *Empowerment* (presentate da Carolina Vergnano, amministratrice delegata Casa Caffè Vergnano, e Asma Khan, chef), *Creatività* (presentate da Marella Levoni, direttrice comunicazione Levoni, e Gabrielle Hamilton, chef), *Visione* (presentate da Paola Longoni, creative director Sambonet, e Lara Gilmore, fondatrice di Food for Soul). Interviene Beppe Severgnini (nella foto), editorialista e vicedirettore del *Corriere della Sera*, con i saluti di Carmen Moretti, amministratrice delegata della divisione alberghiera della Holding Terra Moretti.

DOMANI 23 SETTEMBRE

Ore 10.00 TAVOLA ROTONDA
Il racconto del cibo. Con Angela Frenda, la scrittrice Simonetta Agnello Hornby, la food writer Claudia Roden, le blogger Gigi e Marisa Passera e la giornalista Flavia Fratello

Ore 11.30 FOOD TALK (per abbonati)
Pasticceria e panificazione: talento o ghetto? Con la pastry chef Loretta Fanella, l'imprenditrice Debora Massari e la panificatrice Aurora Zancanaro

Ore 11.30 ACADEMY (per abbonati)
Come gestire un profilo social/1. Con la food writer Irene Berni

Ore 11.30 ACADEMY (per abbonati)
Come gestire un profilo social/2. Con la food writer Laurel Evans

Ore 11.30 ACADEMY (per abbonati)
L'importanza delle immagini sui social. Con la fotografa Stefania Giorgi

Ore 13.45 ACADEMY (per abbonati)
Come scrivere (di cibo)/1. Con la scrittrice Stefania Barzini

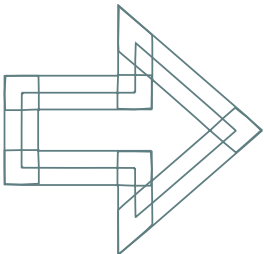
Ore 13.45 ACADEMY (per abbonati)
Come scrivere (di cibo)/2. Con la food writer Emiko Davies

Ore 13.45 ACADEMY (per abbonati)
Come scrivere (di cibo)/3. Con la food writer Skye McAlpine

Ore 15.00 TAVOLA ROTONDA
La cucina come salvezza. Con Angela Frenda, Giulia Cuter e Giulia Perona di Senza rossetto, la chef Erin French, la food writer Ella Risbridger, la giornalista Flavia Fratello, la scrittrice Teresa Ciabatti e la conduttrice Antonella Clerici. In chiusura, consegna della borsa di studio a Dhurata Hila, con il global marketing director Pastificio Garofalo Emidio Mansi e la coordinatrice di Farsi Prossimo Onlus Daniela Ghiringhelli.

I 20 VOLTI DELL'ANNO

di **Chiara Amati, Lydia Capasso, Alessandra Dal Monte e Isabella Fantigrossi**
illustrazioni di Maddalena Pignatiello

Visione, impresa, empowerment e creatività
Sono le quattro categorie in cui si sono distinte
le Donne del cibo 2021,
selezionate dalla redazione di *Cook*
tra scrittrici, cuoche, manager e influencer
Così impegnate nel proprio settore in Italia
da essere riuscite in qualche modo a innovarlo
diventando, per tante altre,
importanti figure di riferimento
alle quali ispirarsi
Come simboli di successo professionale
ma anche di coraggio

PAOLA TRIFIRÒ SINIRAMED

LA COLLEZIONISTA DI STORIE DI CUCINA

La sua biblioteca, ventimila libri conservati nella sua casa milanese, così come la collezione di salini e pepini, è celebre. Anche perché una quota rilevante, più di 4.500 volumi, è dedicata alla cucina. Ci sono testi preziosi, come l'incunabolo del *De honesta voluptate et valetudine di Bartolomeo Scappi*, uno dei primi ricettari della storia, ma anche libri recenti, sulle cucine in tutte le lingue del mondo, i piatti regionali, grandi chef, cucina erotica, tecnologia per i fornelli, galateo... Dunque, un patrimonio di storie, racconti e aneddoti culinari che Paola Trifirò Siniramed, avvocatessa, giornalista e cuoca appassionata, ha contribuito a far emergere riunendoli nel suo *Dizionario irresistibile di storie di cucina* (2021, Cairo editore). Dalla A di Adamo e la mela alla Z di zucca, passando per le ciliegie di Lucullo, il pomodoro di Cristoforo Colombo, il ragù di De Filippo e le coquilles di Saint-Jacques, l'autrice ha raccolto nel suo volume 2.000 anni di racconti legati a ingredienti che hanno fatto la storia della cucina e della letteratura. Un volume che è nato da alcune conversazioni con gli amici durante il lockdown del 2020. A marzo dello scorso anno, racconta Paola Trifirò Siniramed nel libro, fece partire la prima nota vocale gastronomica su Whatsapp, dedicata agli asparagi di primavera che già Plinio, nella sua *Naturalis Historia*, preferiva selvatici invece di quelli coltivati. Un modo per raccontare quanto il cibo, è convinta lei, sia bello, utile, gioioso. La prima storia era indirizzata ai venticinque amici più intimi poi il passaparola e l'inoltro automatico hanno allargato un poco alla volta la cerchia dei destinatari. Fino a trasformare il messaggio in un appuntamento fisso sulla cucina destinato, fino alla fine del lockdown, a un pubblico numeroso. Da lì l'idea del libro. Quaranta capitoli di divagazioni colte con alla fine i piatti. Non ricette precise ma spunti per mettersi ai fornelli. Dopo aver (ri)scoperto storie e curiosità.

Isabella Fantigrossi

SOLAIKA MARROCCO

RISCOPRIRE IL GUSTO DEL SALENTO

A un primo sguardo quell'aspetto così minuto, a tratti indifeso, può trarre in inganno. Si fa fatica a credere che questa giovane donna, nata nel 1995, possa essere un concentrato ben equilibrato di energia, determinazione e dolcezza. Merito forse del nome che porta, in egiziano sacerdotessa del dio sole, lo stesso che bacia la sua terra d'origine, il Salento, dove è cominciata la carriera fulminante di Solaika Marrocco. A 10 anni aveva già le idee molto chiare e si sporcava le mani di farina nel panificio dietro casa, a 14 aveva deciso che sarebbe diventata una cuoca. Una scelta naturale, quindi, gli studi all'istituto alberghiero di Santa Cesarea, con puntate in cucine professionali per riempire in fretta il bagaglio di esperienze. Nel 2016 entra nella brigata del neonato «Primo restaurant» a Lecce, nel febbraio dell'anno successivo, appena ventunenne, le viene offerto il posto di executive che. La critica si accorge subito di lei, fioccano i primi riconoscimenti importanti e gli inviti in televisione. Lei non vacilla neanche per un momento, sempre più convinta di aver scelto la strada giusta, mossa da una sana ambizione, che la porterà certamente lontano, e rafforzata ogni giorno da una consapevolezza sempre maggiore, che le rende ancor più onore vista la giovane età. La sua cucina è come lei: diretta, semplice senza essere banale, con punte di originalità mai eccessive. Poggia, come lei, su radici solide, come quelle degli ulivi del Salento, che sono sempre prepotentemente presenti nei suoi piatti. Ancora un punto a suo favore. Nel suo menu c'è, infatti, la parmigiana di melanzane, che lei personalizza con una besciamelle al grano arso e basilico, ci sono i ravioli di scapece con alici, beurre blanc e zafferano, le animelle, arricchite da gambero crudo e arancia oppure i turcinieddhi, che glassa con la birra e serve con infuso di luppolo e critimi, l'erba di mare che in Salento conservano sott'olio. Insomma, una degna figlia della sua terra, che sa guardare lontano pur rimanendo con i piedi ben saldati in terra.

Lydia Capasso

JESSICA ROSVAL

UNA SCUOLA DI CIBO E VITA PER IMMIGRATE

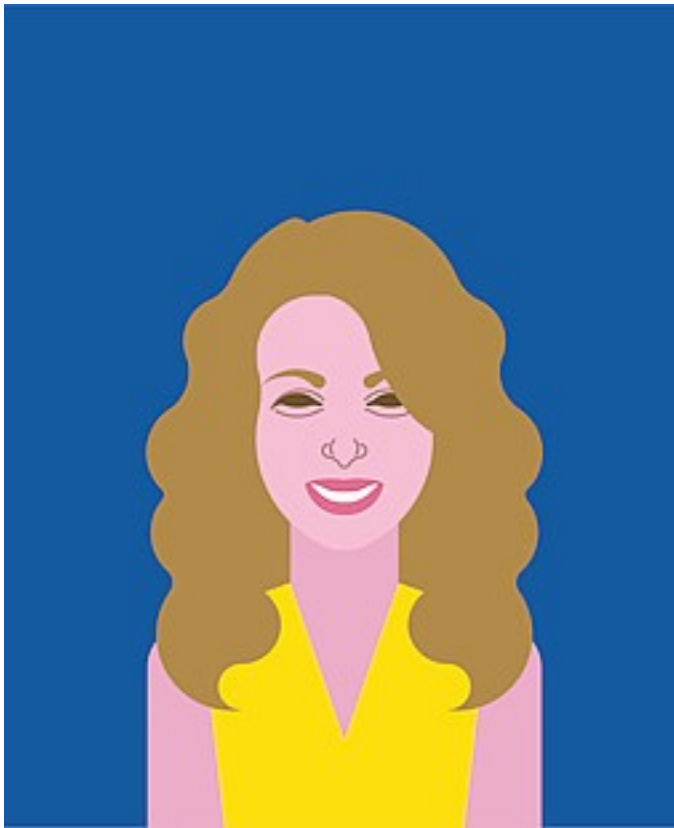
«Vieni in Italia con me», era l'invito che Massimo Bottura faceva ai suoi ospiti nel 2013, con il celebre menu servito all'Osteria Francescana. E lei, in effetti, in Italia c'è rimasta, proprio dopo quella cena e proprio per lavorare con lui. La storia di Jessica Rosval, 35 anni, canadese, oggi ammirata chef di «Casa Maria Luigia» (la residenza di Bottura e della moglie Lara Gilmore nella campagna modenese), è il frutto di una perfetta serie di incastri: lei che da ragazzina arrotonda come hostess di un ristorantino italiano di Montréal, ma si rende conto di preferire la cucina alla sala. Lei che a 18 anni si iscrive a una scuola per chef. Lei che impara le basi dell'alta gastronomia con un personaggio come Melissa Craig. Lei che ha un fidanzato studente di Economia, ammesso a un master della Bocconi di Milano, e decide di seguirlo in Europa. Per festeggiare gli propone di andare a cena alla Francescana: lì avviene la folgorazione. Dopo qualche settimana Rosval diventa *chef de partie*: anche in quel caso il momento è propizio, perché Yoji Tokuyoshi se ne sta andando via, sostituito da Taka Kondo e Davide Di Fabio che lascia libero un posto agli antipasti. Rosval eccelle e passa in breve tempo alla responsabilità degli eventi esterni della Francescana. Nel 2018 nasce «Casa Maria Luigia» e la prescelta dai Bottura per gestire la cucina, dalla colazione alla cena, è lei: si inventa un'offerta contemporanea, stagionale, locale che porta il nome di «Tòla Dòlza», *take it easy* in dialetto modenese. Il suo brunch è già leggendario e il suo tocco è reputato geniale. Nella vita di Rosval, però, non manca l'impegno sociale: è direttrice culinaria dell'Association for the Integration of Women, un'associazione fondata da donne modenesi con origini straniere che aiutano le immigrate a entrare nel mondo del lavoro. La cucina è uno dei percorsi professionalizzanti: tre mesi, retribuiti, per imparare tecniche e piatti. Un modo perfetto per approcciarsi alla cultura locale non perdendo la propria. E per sentirsi tutte più unite.

Alessandra Dal Monte

DONATELLA CINELLI COLOMBINI

IL RISCATTO DELLE DONNE DEL VINO

Oggi si chiama *empowerment* — crescita, potenziamento — ma forse la parola giusta è riscatto. Per il riscatto delle donne del vino Donatella Cinelli Colombini ha un talento naturale. Classe 1953, laurea in Storia dell'arte medievale, cresciuta in una famiglia di produttori di Brunello di Montalcino, nel 1998 fonda un'azienda a suo nome. Una tenuta di 376 ettari in val d'Orcia (Toscana) che unisce le due realtà di famiglia, il Casato a Montalcino e la Fattoria del Colle a Trequanda. E da allora il Casato, che i suoi avi usavano come dimora per la caccia e per i viaggi di nozze, cambia nome: diventa il «Casato Prime Donne». Non è un caso: appena crea la nuova azienda, infatti, Cinelli Colombini ha bisogno di un cantiniere per seguire la maturazione del Brunello. Telefona alla scuola di enologia di Siena chiedendo di un bravo diplomato, le rispondono che «devono essere prenotati con anni di anticipo». Ci sarebbero però delle enotecniche che nessuna cantina importante vuole... A Cinelli Colombini viene un'idea: il «Casato Prime Donne» avrà uno staff tutto al femminile, e 23 anni dopo è ancora così, enologa inclusa. Non solo: decide di far selezionare a un panel di sole assaggiatrici donne i suoi Brunello da invecchiamento. Sono loro a stabilire dove e quanto maturarlo in botte: è il «Brunello di Montalcino Progetto Prime Donne». Istituisce anche un concorso internazionale di giornalismo e fotografia che premia reporter donne e, dal 2016, è presidente dell'associazione nazionale Le donne del vino, che riunisce 900 socie in tutta Italia tra vignaiole, sommelier, comunicatrici, negozianti e via dicendo. L'ultimo progetto è una ricerca realizzata con il dipartimento di Economia dell'università di Siena per identificare le barriere all'ingresso per le donne che vogliono lavorare in questo settore: dal passaggio generazionale che premia gli uomini alle difficoltà a relazionarsi con banche e fornitori. E durante la pandemia è nato anche lo sportello #Tunonseisola: una mail a cui inviare richieste d'aiuto a cui le socie cercano di trovare una soluzione.

A.D.M.

RANA EDWARDS

LA PIONIERA DEL POKE HEALTHY

Quella del poke (si legge poh-kay), l'insalatona hawaiana a base di pezzettini di pesce crudo, riso e poi ingredienti vari come avocado, mango o edamame è ormai una tendenza più che affermata anche in Italia. Dove, secondo un'analisi di Cross Border Growth Capital, nel 2021 il mercato del poke vale 98 milioni di euro di fatturato, con una previsione di salire a 143 nel 2024. Una crescita notevole, dunque, cominciata nel 2017 quando a Milano fu inaugurata la prima pokeria d'Italia. A volerla, con il marchio I love Poké, Rana Edwards, una giovane farmacologa statunitense, nata a New York da genitori originari di Alessandria d'Egitto, grande appassionata di alimentazione sana. Edwards si era trasferita nel capoluogo lombardo nel 2015, per conseguire un dottorato di ricerca in Nanobiomed alla Bicocca. Il suo cibo preferito? Il poke, appunto, scoperto in California durante una vacanza, che però a Milano non riusciva ancora a mangiare. Così, assieme al marito, Michael Nazir Lewis, milanese, laureato in Economia a Londra e cresciuto in una famiglia di ristoratori (il padre fu il primo pizzaiolo egiziano a vincere i campionati europei della pizza nel 1994), decise di portarlo lei a Milano. Un'intuizione, visto il successo. A ottobre 2017 nasce così, in piazza Mercanti a Milano, il primo punto di I love Poké. L'idea di Rana Edwards era quella di offrire un pasto veloce, personalizzabile e allo stesso tempo salutare: si sceglie la base (come riso bianco, integrale o quinoa), le proteine (pesce, pollo o tofu), le verdure di contorno e le salse. Insomma, un fast food ma in chiave healthy. Una storia di successo, visto che oggi, a distanza di quattro anni, I love Poké conta 40 punti vendita in Italia, un centinaio di dipendenti e un laboratorio fra Pioltello e Segrate che funge da centro unico di produzione. Il futuro? Guarda all'estero, anche grazie all'ingresso, in aprile scorso, di un nuovo socio, l'imprenditore bergamasco Francesco Manzi, e il conseguente aumento di capitale di 14 milioni di euro.

I.Fan.

LAURA LAZZARONI

PANE, AMORE E I TRE METODI «MASTER»

«Faccio pane anche nei giorni in cui non avrei il tempo di farlo, anche quando sono stanca morta, anche quando mi manca qualche ingrediente (sono uscita in pigiama nella neve a comprare dei semi di zucca per un pane di segale in cassetta che dovevo "assolutamente" provare), anche quando tutti i segnali puntano alla necessita di rimandare. Ma rimandare non si può. Perché ho appena annusato il lievito madre e ha un profumo buonissimo ed è un peccato non usarlo quand'è cosi in forma». Ogni riga del suo ultimo libro, *La formula del pane* (Giunti, in libreria dal 6 ottobre), fa filtrare un sentimento di amore sconfinato, che supera qualunque momento di incertezza, nei confronti di impasti, grani e farine. Una passione nata nel 2014, dopo una visita al campo dell'agronoma Oriana Porfiri nelle Marche, che per Laura Lazzaroni è diventata (anche) la sua seconda vita professionale. Laureata in biologia, giornalista prima per *D di Repubblica* a New York, poi *L'Uomo Vogue*, poi *Food&Wine* di cui ha co-diretto la prima edizione italiana, oggi si occupa di raccontare la nuova cucina italiana nel mondo — un'impresa agli occhi degli stranieri, che si immaginano ancora il nostro cibo solo come frutto di lavoro iper concettualizzato oppure come patrimonio di ricette casalinghe. In mezzo, è convinta Lazzaroni, c'è un numero crescente di nuovi chef, raccontati nel suo *The new cucina italiana* (Rizzoli International, 2021), che stanno rivoluzionando il mondo delle trattorie di qualità — e poi lavora come consulente di panificazione. Studia farine da vecchie varietà di grano. E prova a spiegare ai semplici appassionati come anche nel settore domestico sia possibile imparare un metodo. Anzi, tre «metodi master» — condivisi nel libro in uscita —, cioè tre tecniche jolly (l'impasto per pani in stile sourdough, l'impasto ad alta idratazione e quello arricchito), con le quali è possibile preparare 18 diversi lievitati. Dolci o salati che siano.

Isabella Fantigrossi

TINGTING DAI

LE RICETTE INFALLIBILI DEI RAVIOLI DI CRISTALLO

La maggior soddisfazione? «Un paio d'anni fa, quando una ragazza di Taiwan ha mangiato il nostro riso glutinoso e si è messa a piangere, perché ha sentito il sapore dei piatti di sua madre». Tingting Dai viene da Shanghai, ha 38 anni e da cinque vive stabilmente in Italia, a Torino, insieme al marito Sandro Migliasso e al loro bambino di sei anni. Nel 2017 hanno aperto, nel quartiere in fermento di San Salvario, «Oh Crispa!», ristorantino di piatti cinesi tradizionali che oggi è un riferimento per gli appassionati di cucina asiatica. «Tutte le ricette — spiega Dai, ex designer di moda con un master in Fashion design all'istituto Marangoni di Milano — le ho portate io dalla Cina. Sono le pietanze che mangiavo da piccola. Prima di aprire il nostro locale sia io che Sandro abbiamo studiato a Shanghai con una chef professionista che ci ha insegnato tutto, dalla scelta delle materie prime alle tecniche. Oggi ai ragazzi che lavorano con noi facciamo sei mesi di training: solo a quel punto cucinano in autonomia». Un'attenzione maniacale che ha decretato il successo del format. Il piatto forte è lo xiao long bao, i ravioli ripieni di brodo: «I miei preferiti — ammette —. Poi amo i ravioli di cristallo ai gamberi e i won ton, i nostri ravioli in brodo». Nel menu ci sono anche sette tipi di noodles, vari piatti di riso, qualche bao (panino al vapore). «In tutto una quindicina di portate: prima del Covid facevamo anche le crêpe cinesi, ma il delivery non consentiva di mantenere la qualità perciò le abbiamo tolte, e ora non le prepariamo più. Ci concentriamo su poche cose, che però devono essere perfette». E a vedere dai risultati di «Oh Crispa!», in continua crescita tanto che Dai e suo marito vorrebbero aprire anche in altre città italiane e straniere, la qualità è sempre eccellente. La cartina al tornasole per Dai è lo sguardo dei clienti di origine asiatica: «Io li vedo quando gli si scioglie il cuore perché hanno nostalgia di casa e ne sentono il sapore nei nostri piatti. Quasi mi commuovo con loro». Accanto alla perfezione, però, da imprenditrice oculata a Dai non manca la prudenza: «Ci espanderemo quando troveremo dei manager bravi. In questo momento non è facile».

Alessandra Dal Monte

ANA ESTRELA

L'ATTIVISTA CHE UNISCE CON IL CIBO

Affinché «multietnico» non resti solo una parola le persone di nazionalità diversa devono incontrarsi. Condividere. E, ancora meglio, cucinare insieme. Questa è la conclusione a cui è arrivata Ana Estrela, 56 anni, ex ballerina e coreografa brasiliana emigrata in Puglia nel 1999 e da sempre attiva in progetti di inclusione sociale. Nella sua terra d'origine si occupava di ragazzi di strada. Nel 2008 fonda a Bari l'associazione Origens, che promuove la cultura brasiliana attraverso la danza e l'arte. Ma è nel 2013 che ha l'intuizione: usare la cucina come ponte tra le persone, oltre che come percorso professionalizzante. Apre allora «Ethnic Cook», un laboratorio in cui rifugiati e immigrati, soprattutto donne, possono imparare un lavoro e conoscersi, abituarsi all'altro. Il progetto vince un finanziamento della Regione Puglia, viene selezionato dall'Unhcr per il modo in cui sostiene lo spirito imprenditoriale e l'integrazione delle partecipanti e l'università di Bari, insieme a Fondazione Ismu, lo sceglie come una delle tre migliori realtà che, al Sud, valorizzano le competenze dei migranti. Le chef amatoriali di «Ethnic Cook», del resto, si danno molto da fare: organizzano cene a tema aperte alla città in cui attraverso i piatti raccontano le proprie tradizioni, preparano catering privati, dalla colazione alla cena, per aziende e singoli committenti, tengono corsi di cucina per i bambini pugliesi. Si sentono inserite, accolte. Estrela è felice: in quanto esponente della comunità afro-brasiliana di Salvador de Bahia e in quanto migrante sa bene cosa vuol dire portare dentro di sé più culture, vivere lo strappo dalla propria terra e doversi rifare una vita altrove. Per il suo impegno nell'inclusione sociale attraverso il cibo ha ricevuto una menzione speciale dal Basque Culinary World Prize 2021. E, da un anno, «Ethnic Cook» è diventato un ristorante: ai fornelli cuoche di oltre 15 nazioni. Il nome? «Bistrot sociale multietnico». Dove «multietnico» non è mai stato così concreto.

Alessandra Dal Monte

CRISTINA E SILVIA CROTTI

LE SORELLE DEL BALSAMICO (CHE PIACE)

Chi produce aceto balsamico ha generalmente alle spalle una storia antica, fatta di botti di famiglia custodite e tramandate da generazioni. Non Cristina e Silvia Crotti, 55 e 52 anni, che nel 2004 trasformano un hobby del papà Renzo, imprenditore nel settore dell'abbigliamento, in un'attività produttiva, dando vita a quel gioiellino che è oggi il Borgo del balsamico di Albinea (Reggio Emilia). Le due sorelle cominciano a lavorare nell'azienda di famiglia ma, nel contempo, Crotti, da reggiano concreto qual è, investe per piacere in 100 antiche botticelle di aceto tradizionale provenienti da famiglie nobili di Reggio Emilia e Modena. Ed è proprio da questo grande tesoro che le sorelle Crotti partono quando decidono di abbandonare la moda e cambiare vita. Cristina, creativa e comunicativa, Silvia razionale e schiva, le due si completano e si dividono equamente i compiti: la prima si occupa dell'immagine del prodotto, la seconda degli aspetti produttivi e finanziari. Entrano con la mente aperta, senza condizionamenti, in un mondo fino ad allora un po' polveroso e paludato. Forti delle esperienze fatte con abiti, modelli, stoffe e colori, lo rivoluzionano, svecchiandolo, costruendo un marchio moderno ed elegante. L'aceto del Borgo del balsamico, sia tradizionale di Reggio Emilia Dop che balsamico di Modena Igp, è contenuto in boccette molto simili a quelle dei profumi, racchiuse a loro volta in scatole raffinate: le etichette colorate, gialle, arancio e rosse, contrassegnano i diversi tipi di condimento e l' utilizzo. L'azienda cresce negli anni in maniera lenta ma costante e arriva a 1 milione e 200 mila euro di fatturato, di cui il 70 per cento fatto all'estero. Ma l'entusiasmo e la passione delle due sorelle Crotti non si sono esaurite qui. Da qualche anno la loro casa di famiglia ad Albinea è visitabile assieme all'acetaia. E oggi all'interno sono state ricavate 7 camere per accogliere ospiti da tutto il mondo. Pronti a conoscere come nasce uno dei migliori prodotti del made in Italy.

Ly.Ca.

VALENTINA RIZZO

IL SOGNO DELL'OSTERIA MODERNA

Come molte storie che nascono al Sud anche quella di Valentina Rizzo, classe 1989, comincia in seno a un'osteria di famiglia. I suoi genitori aprono poco più di 15 anni fa un ristorantino a Ruffano, nell'entroterra salentino, «Farmacia dei Sani», uno di quei posti in cui mangiare polpette al sugo, parmigiana di melanzane, paste fresche o pitta di patate. E lei, studentessa di ragioneria quindicenne a cui quel paesino sta stretto, si ritrova a dare una mano in cucina. Solo un aiuto, però, perché la vera regina dei fornelli è sua mamma Ada. Alla piccola di casa — i fratelli Fabio e Roberto hanno 16 e 14 anni più di lei e lavorano nel ristorante come tutta la famiglia — tocca lavare i piatti e tagliare le verdure. Poi, qualche anno più tardi, un evento tragico, la morte della mamma, stravolge la sua vita, ma le dà allo stesso tempo il coraggio di diventare davvero grande. Valentina Rizzo fa un bel discorso ai fratelli, prende con fermezza in mano le redini della cucina, comincia a studiare, a viaggiare e lentamente stravolge il menu. Così, da tranquilla osteria di paese, «Farmacia dei Sani» si trasforma in un ristorante di ricerca e gli spaghetti con colatura di alici, pistacchio e limone candito prendono il posto del sartù di riso e la cipolla cotta sotto sale e fieno quello degli antipasti misti. Gli avventori abituali spariscono, ma lei non si scoraggia perché arriva presto una nuova clientela, più curiosa e giovane. Così a Valentina Rizzo Ruffano non sta più tanto stretto. Anzi ne è diventata orgogliosa, contenta di dare anima e corpo al nuovo progetto di famiglia, che finalmente è anche suo. «Farmacia dei Sani» sta crescendo: da qualche tempo, infatti, accanto al ristorante, lì dove un tempo sorgeva la farmacia comunale, c'è la nuova «Farmacia dei Contenti», un piccolo liquorificio che produce gin, amari e infusi, ancora una volta con il grande supporto dei fratelli ma stavolta anche con quello del fidanzato. La famiglia si allarga.

ly.ca

LO SPECIALE/I RITRATTI

CARLOTTA PEREGO

TUTTA LA DOLCEZZA DEI MENU VEG

«La cucina vegana è un universo intrigante in cui sperimentazione e inventiva sono all'ordine del giorno». Classe 1993, una laurea in design all'Accademia delle Belle Arti di Milano e una specializzazione al Polimoda di Firenze, Carlotta Perego si accosta all'alimentazione vegana a 19 anni. E si appassiona a tal punto da lasciare l'impiego. «Lavoravo nel mondo della moda, mi vedevo stressata. Un giorno ho mollato tutto e mi sono trasferita a Los Angeles per studiare cucina vegetale e nutrizione». Alla Matthew Kenney Culinary la giovane monzese apprende le potenzialità del veganismo. Capisce che c'è un sottobosco inesplorato da conoscere e divulgare. Approfondisce fino a diventare esperta. Quindi la svolta: un impiego come assistente alla PlantLab, scuola di cucina vegetale che l'accoglie nel team facendola diventare insegnante anche di crudismo. Di ritorno in Italia, Perego trasferisce le sue competenze online. Crea un sito — cucinabotanica.com — con piatti cento per cento vegetali. In parallelo apre un canale Youtube dove propone videoricette alla portata di tutti e uno stile di vita vegan con un approccio inclusivo. Nessun io-vegano giudicante, per intenderci. «Se insistiamo a dividere la realtà in vegani e onnivori non andremo distante — spiega —. Al contrario, più i vegani si mostreranno indulgenti, prima centreremo l'obiettivo. Che non è sovvertire le abitudini alimentari, ma mostrare orizzonti nuovi: in tavola c'è molto da scoprire». A novembre 2020 arriva il primo ricettario —, Cucina botanica (Gribaudo) — che in una settimana si piazza in cima alla classifica libri di Amazon. Lo scorso marzo Forbes Italia la inserisce tra i giovani under 30 leader del futuro. Oggi Perego è una *food content creator* con 448mila iscritti al canale Youtube e 580mila follower su Instagram. Un bacino di utenti trasversale perché «la mia cucina è amata anche da chi alla carne non rinuncia, tanto che solo uno su dieci tra coloro che mi seguono è vegano».

Chiara Amati

LUDOVICA RUBBINI

CORTINA E IL TEMPO DI CAMBIARE

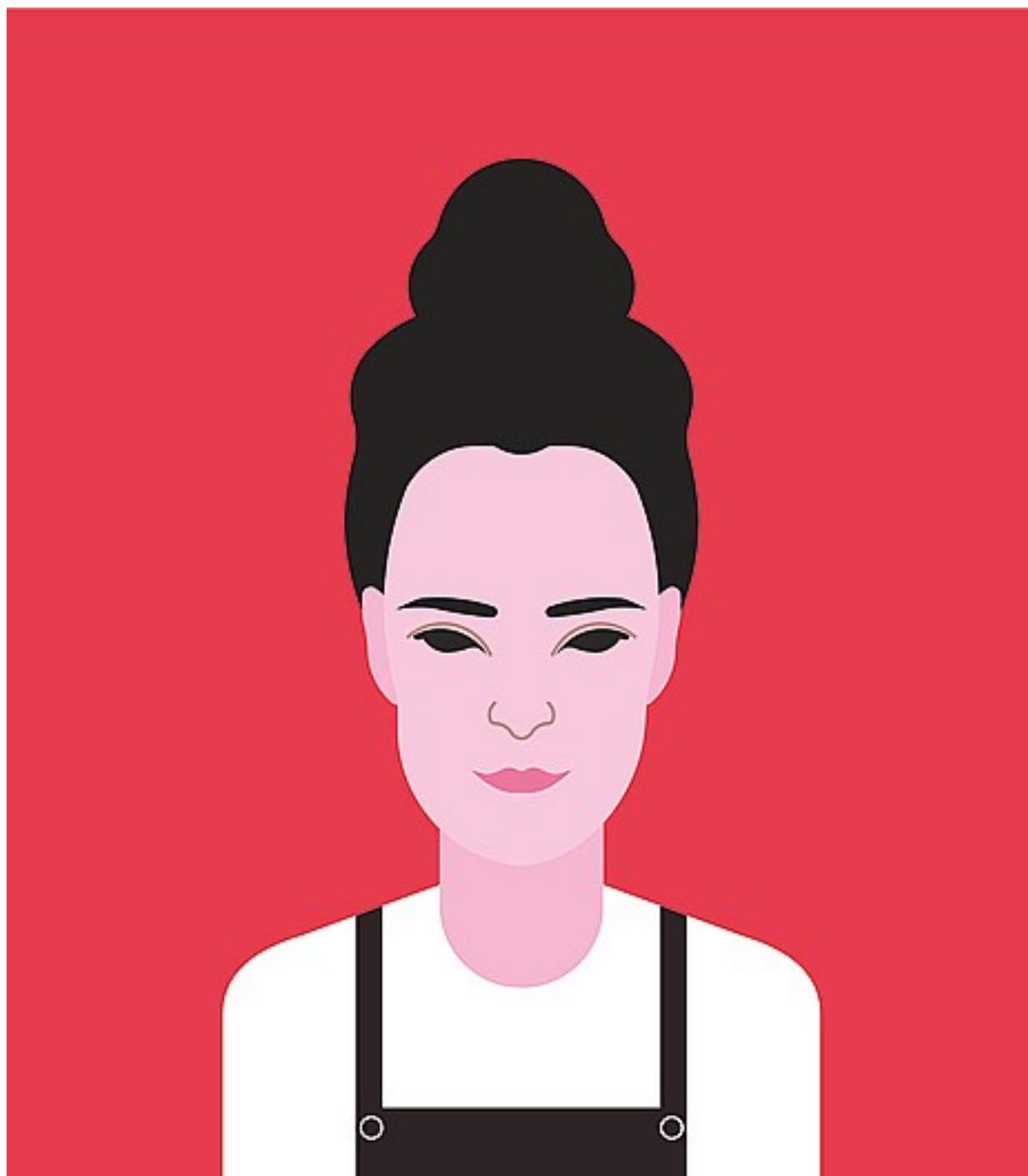
Bolognese, classe 1985, a Cortina d'Ampezzo veniva sempre in vacanza con i genitori. Poi un anno decide di fare una prima esperienza di lavoro, aiutando Giuliana Gaspari nella sala dell'agriturismo di famiglia, «El Brite de Larieto». È così che Ludovica Rubbini incontra il figlio di Giuliana, lo chef Riccardo Gaspari, suo coetaneo, oggi suo marito. Un colpo di fulmine per una delle giovani coppie più attive oggi nella ristorazione italiana. I due, infatti, genitori di Cecilia e Clementina, sono alla guida di un piccolo gruppo, in espansione, che sta provando a cambiare il volto della gastronomia ampezzana. Troppa cucina da hotel anni Sessanta, troppo foie gras, un legame quasi nullo con la montagna. La cucina di Gaspari, invece, punta tutto su recupero degli ingredienti locali, delle parti meno nobili degli animali, delle ricette di una volta. Grazie alla messa a sistema di un ciclo di autoproduzione che parte dalla stalla di famiglia e arriva fino alle tre insegne: «El Brite de Larieto», il caseificio «Piccolo Brite», aperto nel 2012 (primo aperto a Cortina dopo moltissimi anni) e il ristorante creativo «SanBrite», da quest'anno premiato con una stella Michelin. Il merito di tutto questo? Riccardo Gaspari lo ha ammesso più volte: «Senza di lei non avrei fatto nulla». Ludovica Rubbini, diploma linguistico e quello da casara ottenuto al momento di aprire il «Piccolo Brite», guida la sala e l'impresa di famiglia. Inventando tutte le iniziative che ruotano intorno al ristorante con l'idea di valorizzare in chiave moderna la gastronomia delle Dolomiti. Dai pic nic gourmet al «Brite mobile», la cucina che si sposta in quota, fino alla prima edizione di Genesis, l'evento (che si è svolto dieci giorni fa a Cortina) dedicato alla riscoperta del cibo vero di montagna ma anche delle attività nel bosco. L'idea in più? Per tre giorni i partecipanti sono stati invitati a spegnere gli smartphone e a utilizzare solamente cellulari di vecchia generazione forniti dall'organizzazione. Per riconnettersi con la natura. E la Cortina di una volta.

I.Fan.

CASA TUJA

SE IL MOLISE ESISTE (ANCHE IN VACANZA)

Chi ha ancora dubbi sull'esistenza del Molise dovrebbe farsi chiarire le idee da Nadia Soriano e da sua figlia Lorenza Di Cesare che proprio nel centro della regione più sottovalutata d'Italia hanno messo su una vera e propria chicca. «Casa Tuja», una piccola casa vacanze diventata in breve una meta molto ambita, soprattutto da turisti del Nord Europa. Merito della determinazione e della caparbietà di due donne dalle idee chiare, due visionarie che sono un po' il simbolo della rivincita molisana. La prova che il Molise non solo esiste ma può riservare sorprese inaspettate. Soriano, 55 anni, originaria di Tavenna (Campobasso), poco più di 600 abitanti, a Pescara gestisce con il marito un'azienda alimentare ma da tempo accarezza un sogno: trasformare in attività ricettiva una casa ereditata dal padre nelle campagne vicino al suo paese di origine. Un luogo non vocato turisticamente, senza alcuna attrattiva famosa, e però immerso in un paesaggio rilassante, con il mare in lontananza, la Puglia a 30 chilometri e l'Abruzzo a 15. Dopo le iniziali indecisioni del padre, Soriano comincia una lenta e meditata ristrutturazione. Nel tempo libero si dedica a immaginare e a realizzare quel luogo che deve rispecchiarla: scava nelle soffitte e nei solai alla ricerca di vecchie cassapanche e di mobili dimenticati, apre i bauli impolverati e tira fuori la biancheria di famiglia, va in giro per mercatini e rigattieri e per circa 4 anni si trasforma in direttore di cantiere, arredatore, restauratore e muratore all'occorrenza. A sostenerla e accompagnarla in questo percorso, la figlia Lorenza Di Cesare, 27 anni, e i genitori, ormai essi stessi anima del progetto. E così nel 2019 arriva la prima stagione di Casa Tuja che, grazie al lavoro di Di Cesare sui social, registra il tutto esaurito. Nonostante la pandemia. Anche grazie a loro, i turisti, soprattutto quelli del Nord Europa, scoprono il fascino e le bellezze del Molise. Ma la storia potrebbe non fermarsi qui: si pensa già a una Casa Tuja diffusa. Stay tuned.

Lydia Capasso

SOFIA FABIANI

IL VOLTO SEGRETO DELLA CUCINA DA «INCAPACY»

Non ama farsi vedere. Di lei, ormai seguita da una comunità di 90 mila follower su Instagram, gira solamente una foto e poi il disegno realizzato da un'amica illustratrice che è diventato il suo simbolo. In realtà quello che conta di Cucinare stanca, alias Sofia Fabiani, è la voce. Brillante. Irriverente. Nuova, in un oceano di torte mimose e profili social troppo simili tra di loro che raccontano il cibo come confortevole dolce poesia. Per Sofia Fabiani l'obiettivo è un altro: spiegare ai suoi lettori che la cucina, parafrasando Cesare Pavese, stanca. È faticosa, anche quella casalinga. E quella professionale spesso è un ambientaccio, che andrebbe cambiato. La cucina va smitizzata, dunque. E allo stesso tempo può essere il pretesto per parlare di tutto, di società, di politica. Dalle ricette «maleducate» al ddl Zan: «temperature di cottura in forno: crostata 165°/175°, pan di Spagna 160°/170°, plum cake 185°/160° dopo i primi dieci minuti, meringhe 120°/130°. Se volete cuocere nel forno i figli gay, invece, dovete bruciare. Ma voi stessi. Nell'inferno che è la vostra mediocrità». Dalla classifica dei panini da spiaggia al catcalling: «Il suo nome è pastiera, non cucciola, non fr****, non patata. La potete chiamare solo se vi ha dato il suo numero, al telefono, non per strada». Romana, classe 1988, Sofia Fabiani si iscrive a Giurisprudenza ma nel 2016 molla tutto per frequentare Cast Alimenti, la scuola di pasticceria di Massari a Brescia. A causa di una difficoltà a mantenere la concentrazione, le consigliano di dedicarsi a un'attività molto pratica. Così lei sceglie la pasticceria, amata sin da bambina. Dopo il diploma e alcune esperienze di lavoro in Brianza e a Roma, però, la seconda svolta. Abbandona di nuovo tutto: la cucina è troppo dura, totalizzante, gli orari non esistono, il clima spesso è ostile. Decide, allora, di prendere un secondo diploma, come perito chimico, per occuparsi della società di consulenza ambientale del padre. E, allo stesso tempo, il 15 ottobre scorso, di aprire il profilo Instagram @cucinare_stanca. Che piace fin da subito. Tanto che appena un anno dopo è pronto per uscire in libreria, per Giunti, il suo primo libro. Un ricettario ironico. Per lettori molto «incapacy», come ama chiamarli lei.

Isabella Fantigrossi

MARTINA BARTOLOZZI

L'EX MACELLAIA ORA NOMADE DIGITALE

Rossetto, mascara, eye liner e una mezzena appesa in tutta la sua imponenza dietro la spalla sinistra. In questo scatto che si è aggiudicato la «Claire Aho Award for Women Photographers», categoria speciale del premio «Pink Lady Food Photographer of the Year», la fotografa Marina Spironetti è riuscita a catturare la potenza di una donna che fa un lavoro tradizionalmente considerato da uomo. La donna in questione è Martina Bartolozzi, classe 1993, che per ben nove anni, subito dopo il liceo, ha deciso di imparare l'arte del disosso e del taglio dal secondo marito di sua madre Kim, Dario Cecchini, celebre macellaio di Panzano in Chianti. Una scelta fatta in autonomia, per la quale nessuno, in famiglia, aveva insistito: «Ero attratta dalla carne come materia prima da maneggiare con forza e allo stesso tempo con cura. E ho dimostrato a me stessa che non esistono lavori da uomini». Non solo a sé stessa: vedere la foto per credere (sarà in mostra dal 20 novembre al 12 dicembre alla Royal Photographic Society di Bristol). Oggi, smessi i panni della macellaia, Bartolozzi si sta dedicando a @mementomartina, il profilo Instagram che unisce le sue due passioni, il viaggio e il cibo. «Si chiama nomadismo digitale — spiega —. In pratica il lavoro non è fisso, si muove con me attraverso la tecnologia. Mi sono specializzata in video che raccontano i Paesi che visito: ci sto un mese, li perlustro, racconto usi, costumi e soprattutto i piatti tipici. Il cibo è la mia chiave narrativa, mi consente di incontrare straordinarie comunità locali. E l'altro messaggio che voglio lanciare è che le donne possono viaggiare da sole, contrariamente a quello che la maggior parte delle persone pensano. In Italia è molto radicata questa paura, è un Paese in cui le donne non sono spinte a vivere al massimo. Ecco, nel mio piccolo vorrei essere d'ispirazione alle ragazze che come me hanno voglia di vivere esperienze, di mettersi in discussione, di imparare spostandosi. Si può fare».

Alessandra Dal Monte

MARISOL MALATESTA

LA DOPPIA VITA DELLA PITTRICE CHE FA IL PANE

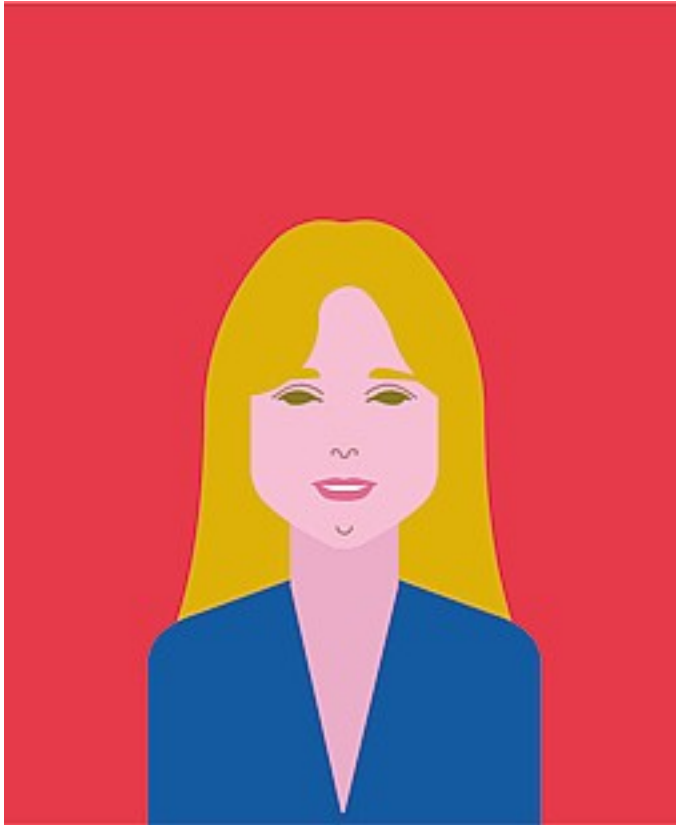
Dal Perù a Treviglio, Bergamo, dove con il marito Simone Conti ha fondato «Tilde Forno», oggi considerato uno dei panifici migliori d'Italia. E dalla pittura, la sua prima attività, alla panificazione, che oggi considera un altro modo di fare cultura. È la storia delle due vite di Marisol Malatesta. La prima è cominciata a Lima, dove è nata nel 1976 e dove nel 2000 si è laureata in Belle Arti all'Università Catòlica del Perù. La strada come artista era segnata: a Londra, del resto, frequenta un master, sempre in Belle Arti, alla Central Saint Martins College of Art and Design e dal 2009 comincia a insegnare alla Arts University Bournemouth nel Dorset. Poi però alla Tate Modern di Londra conosce Simone Conti, laureato in lingue e in editoria: entrambi lavoravano lì come addetti alle opere per arrotondare. E assieme, dopo che Conti decide di frequentare un master all'università di Pollenzo e di diventare panificatore, scelgono di spostarsi in Italia. Dove nel 2017 decidono di aprire nella frazione di Castel Cerreto a Treviglio (Bergamo) «Tilde Forno», che in spagnolo significa accento. Un progetto condiviso in egual misura da Conti e Malatesta, che hanno in mente di costruire un forno alternativo, con laboratorio di panificazione artigianale che lavora solo con pasta madre, lunghe fermentazioni e varietà pregiate di grani. Presto «Tilde Forno» diventa un luogo dove acquistare pane buono (quest'anno ha conquistato il massimo riconoscimento dalla guida del Gambero Rosso) ma anche un progetto culturale, «Spazio Tilde», adiacente al panificio, che si avvale, grazie al lavoro di Marisol Malatesta, di collaborazioni con altri artisti che qui possono esporre, produttori, artigiani e la stessa Arts University Bournemouth che ogni anno organizza due settimane di stage da «Tilde» per due suoi studenti. Conti e Malatesta, raccontano, provano così a mettere assieme un coro di voci che possano riflettere sui cambiamenti dell'industria alimentare. Oltre, beninteso, a continuare a produrre, ogni settimana, 400 chilogrammi di pane.

Isabella Fantigrossi

CLAUDIA SGARBOSSA

MESSICO-ITALIA IL LEGAME NEL PIATTO

Avere due vite in una, il sogno di molti. Pochi riescono a realizzarlo, però. Complice il destino, l'amore e pure la famiglia, Claudia Sgarbossa, 46 anni, nata a Cittadella (Padova), ci è riuscita. Come Clau in the clouds, lo pseudonimo scelto in onore delle nuvole musicate da Paolo Conte. Perché lei il Messico ce l'ha nella testa e nel cuore. In Messico va a vivere con la famiglia, quando ha appena 4 anni perché il padre ha un'azienda lì. Sgarbossa cresce a Città del Messico, lo spagnolo diventa la sua lingua, le sue merende sono a base di churros, arroz con leche e quesadilla. Dopo le medie torna in Italia, per frequentare le superiori ma in Messico torna spesso e volentieri. Poi sposa Gian Luigi, un compagno d'infanzia nato in Messico, e quando la loro figlia maggiore Benedetta ha 4 anni tornano ancora una volta a vivere lì. Nasce Alvise, il secondo figlio, messicano, poi di nuovo il rientro in Italia, per ricominciare una nuova esistenza nel suo paese natio. I bambini crescono, ora ha più tempo a disposizione, e siccome ama il buon cibo e cucina curando molto l'aspetto estetico dei suoi piatti, comincia a pubblicarne le foto sulla sua pagina Instagram. L'attenzione verso questo profilo sospeso tra due cucine e due culture (e due vite) cresce e decide, così, di aprire anche un blog, un diario di ricette e di esperienze di una mamma divisa tra due patrie, una di nascita e una di elezione. Il sottotitolo è una chiara dichiarazione di intenti: "Italian style in Mexicanway", perché lei vuol raccontare il suo modo di vivere all'italiana in Messico e alla messicana in Italia, prendendo il meglio di entrambe le terre. Da lei troverete, infatti, la ricetta dei cocadas, i pasticcini con il cocco e il latte condensato, accanto a quella dei canestrelli oppure quella del pan de muertos accanto a quella dei tagliolini al limone, un modo, insomma, per non annoiarsi mai, un classico esempio di perfetta integrazione gastronomica. E così le vite di Claudia procedono parallele, tra il Messico e l'Italia, in mezzo il cibo, chi non vorrebbe essere al suo posto?

Lydia Capasso

FRANCESCA BARRA

OLTRE I CLICHÉ CON LE RICETTE DI COPPIA

«@aocchioequantobasta»: la pagina di ricette di Francesca Barra, classe 1978, giornalista, scrittrice e conduttrice, piace anche a chi di cucina se ne intende poco. Perché fin dal nome si capisce che lo spirito è divertente e casalingo, non performativo. Ma anche che dietro a quei piatti ci sono tanta autenticità e tanta sapienza: Barra sa cucinare benissimo. E non lo trova affatto in contraddizione con l'essere una donna in carriera: «Sono stata allevata in una famiglia di cuoche straordinarie che erano anche donne indipendenti e lavoratrici — ha dichiarato —. Questo a dimostrare che la cucina non è affare solo di chi ha tempo o di chi non lavora. Mi hanno insegnato le mie nonne, Angelina e Emma, che prendersi cura della propria famiglia non passa prima dal conto in banca o dalle carezze, ma dalla tavola». E infatti i suoi video e i suoi post dimostrano come in casa Barra-Santamaria — il marito è l'attore Claudio, conosciuto quattro anni fa dopo il divorzio dal precedente compagno con il quale ha avuto tre figli, e il primo bimbo della coppia è in arrivo — non esista un pasto non cucinato tutti insieme. O perlomeno con chi c'è: le bimbe si infilano il grembiule appena tornano da scuola, Santamaria ogni volta che può prepara volentieri piatti asiatici (dai gyoza agli involtini primavera) oppure si mette in gioco seguendo in diretta Instagram i consigli della suocera per fare gli spaghetti alle vongole. Insomma, nessuno si tira indietro da quello che non è vissuto come un compito gravoso ma come il linguaggio dell'affetto e della cura reciproci. Andando così oltre ogni cliché: non c'è una divisione dei ruoli, il nutrimento diventa un affare di famiglia. E tra un incastro e l'altro si riesce sempre a mettere qualcosa di buono in tavola. La coppia ha anche deciso di acquistare un dammuso, la tipica casa rurale, a Pantelleria. Con dei terreni intorno per coltivare olive, vino e capperi. Perché usare le mani, metterle nella farina o nella terra, è secondo Barra il vero senso della vita.

Alessandra Dal Monte

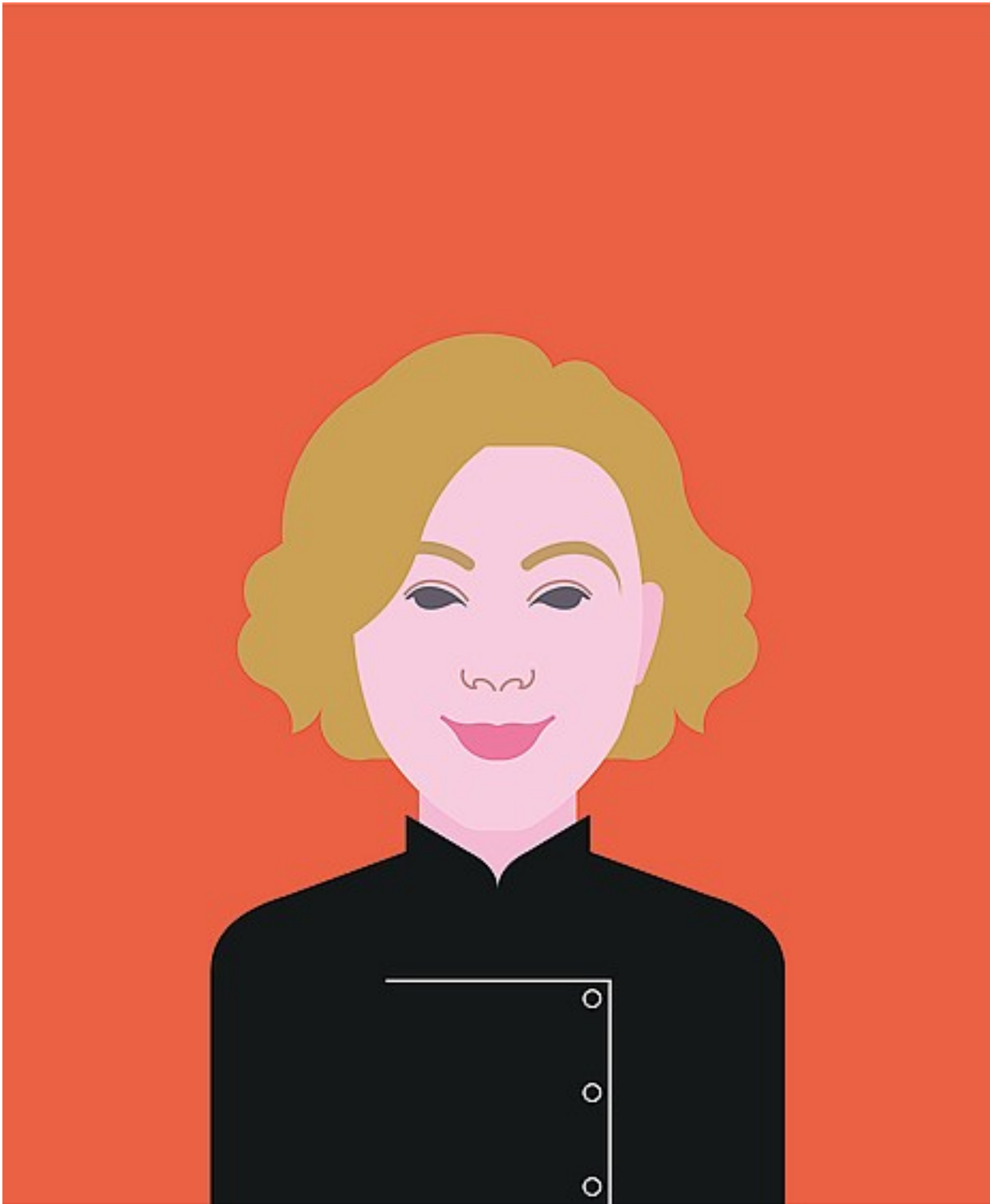
CASAMENU
IL RACCONTO DELLE CUCINE E DI CHI LE VIVE

Non conosci una persona finché non hai visto casa sua. Ma, soprattutto, la sua cucina. Dove non esistono solo le ricette da raccontare ma pure gli spazi, gli arredi, lo stile. Che parlano dei proprietari più di quanto si possa immaginare. Ne sono convinte Cristina Galliena Bohman, 42 anni, e Francesca Martinez, 41. Milanesi, fotografa la prima, architetta la seconda. Che nel novembre 2017, dopo pochi mesi di ideazione, hanno inaugurato il progetto di Casamenu, uno studio creativo specializzato in un racconto nuovo dell'ambiente cucina destinato agli appassionati di design. L'idea? Fotografare e raccontare cucine vere, non da esposizione, attraverso le storie di chi quelle cucine le ha volute e le vive tutti i giorni. Nessuna foto asettica, insomma, da catalogo di arredamento ma immagini che pulsano vita. E così si spiega il loro motto: «Bring life into the kitchen». Una forma, insomma, alternativa di far parlare gli spazi. Che è nata nella testa delle due dopo che si erano conosciute a una cena di lavoro nel 2015. Cristina Galliena Bohman, studi di fotografia allo Ied di Milano e prime esperienze di lavoro come stylist, lavora dal 2007 come fotografa professionista specializzata in case, design e food. Francesca Martinez, invece, si è laureata in architettura al Politecnico di Milano (dopo Erasmus e successivo anno di studio al Politecnico del Brandeburgo). A Cristina piace l'idea di creare un progetto web che metta assieme design e cucine. Il giorno dopo Francesca sforna il nome, Casamenu, un'etichetta efficace nella sua semplicità, formata da due parole ben riconoscibili anche all'estero. Dopo quattro anni dalla partenza il progetto cresce. Anche perché Galliena Bohman e Martinez non si sono fermate nemmeno durante i lockdown, quando si sono inventate su Instagram il format Kitchen Mini Stories, con le interviste video in cucina realizzate a distanza. In futuro? Puntano al prossimo Salone del Mobile, per provare a raccontare spazi e cucine in collaborazione con aziende italiane del settore.

Isabella Fantigrossi

CHLOE FACCHINI
LA CHEF SIMBOLO DI LIBERTÀ CHE SI BATTE PER LE DONNE

«Tu eri un gran bel ragazzo, ma con gli occhi tristi. Ora che sei donna i tuoi occhi splendono», le dice chi la conosce bene. Chloe Facchini, fino a pochi mesi fa Riccardo (nome ancora valido per l'anagrafe), classe 1980, professione chef, dal 2010 accanto ad Antonella Clerici alla *Prova del cuoco* e poi improvvisamente scomparsa dagli schermi, si è esposta l'11 maggio scorso su Instagram: «Sin da piccolo mi sono sempre sentito una bambina — ha scritto —. Ho iniziato il percorso di transizione due anni e mezzo fa e ora mi sento pronta per fare coming out con voi che mi seguite con affetto». E l'affetto è arrivato per davvero, anche dal temibile popolo del web: «Mi aspettavo degli insulti — racconta —. Invece in tanti mi hanno ringraziato, perché attraverso il mio post hanno capito dei figli, dei nipoti, degli amici. E molte donne trans si sono sentite meno sole». Il 21 maggio Facchini era di nuovo in tv a *È sempre mezzogiorno*, dove l'accoglienza è stata calorosa. Anche alla Buca San Petronio, il locale bolognese in cui lavora, la titolare Elena non ha fatto una piega: «Sono contenta di avere un'altra donna nello staff». Il fidanzato Maurizio la sostiene, i fratelli anche, gli amici pure. «Io sono stata fortunata, ma per tante altre non è così. Subiscono discriminazioni in famiglia, sul lavoro, vengono licenziate con dei pretesti. Mi batto per loro attraverso l'associazione Gruppo trans Bologna: cerchiamo di eliminare lo stigma dal concetto di trans. Siamo persone, e dobbiamo essere viste in quanto tali». E se da donna Chloe si sente finalmente sé stessa, ammette che esserlo non è affatto facile: «Da uomo tutto era più semplice. In molti posti, nella ristorazione e non solo, ti ritengono più autorevole e meno problematico, perché non ti assenterai per una gravidanza, non ti dovrai fare carico dei familiari... Ma chi ha stabilito che i compiti si dividono così? C'è molta strada da fare... E insieme la faremo». Parola di Chloe.

Alessandra Dal Monte

Cresce il numero di donne impiegate nella filiera del formaggio, il 37 per cento dei lavoratori totali Come Silvia Mandara, vicepresidente del Consorzio di tutela. Che oggi è impegnato in nuovi progetti: dall'eliminazione del polistirolo dal packaging all'estensione della certificazione del benessere animale

IL FUTURO GREEN DELLA BUFALA CAMPANA DOP

di **Martina Barbero**

Sempre più donne stanno riscrivendo i registri in campi come agricoltura, finanza e scienza. E anche se una situazione di uguaglianza non si otterrà certo dall'oggi al domani, questi talenti femminili stanno lavorando duramente per creare un percorso più facile alla prossima generazione. «Capacità organizzative, di ascolto, di assumersi la responsabilità delle proprie decisioni. Intuito. Il valore di una donna per un'azienda consiste in questo e molto altro», afferma Silvia Mandara, trentatré anni, campana e dal 2020 vicepresidente del Consorzio tutela Mozzarella di bufala campana Dop. Mandara è convinta che solo una donna possa capire veramente quali siano le necessità da tenere in considerazione per assicurare pari opportunità in un'impresa. E all'interno del Consorzio guarda al futuro: «La

filiera della Mozzarella di bufala campana Dop è strettamente legata alla tradizione locale, una fortuna avere radici così profonde, ma allo stesso aperta a proposte innovative». Mandara rappresenta la terza generazione di allevatori di bufala della famiglia e come lei sono molti i talenti femminili che stanno rivoluzionando la produzione casearia lungo tutta la filiera. Angela Nobile, ad esempio, una delle 25 agenti vigilatrici donne in Italia su 137 totali, che con il suo lavoro tutela le eccellenze del made in Italy. Ma anche Carmen Iemma, trentenne, ora alla guida dell'allevamento di famiglia a Latina. Entrambe, insieme a Mara Carfagna, ministra per il Sud e la Coesione territoriale, la scrittrice Donatella Di Pietrantonio e Silvia Mandara, parteciperanno alla tavola rotonda «Donne, Sud e futuro. Fare la rivoluzione con la Mozzarella (di Bufala Dop)», oggi alle 17, all'interno di Women in Food, il forum organizzato da Corriere della Sera e Cook dedicato alle donne del cibo (visibile su Corriere.it). «Il 37 per cento dei lavoratori nella filiera della Mozzarella di bufala campana Dop – continua Mandara – è femmina e, sul totale, il 34 per cento degli addetti ha meno di 32 anni. Abbiamo testa, sogni e passione per il nostro territorio». Sono molti i nuovi progetti: «Stiamo cercando soluzioni di packaging rinnovabili per eliminare quanto più possibile l'utilizzo di polistirolo in fase di conservazione del prodotto Dop – spiega Mandara – e vogliamo estendere a tutta la filiera una certificazione che assicuri il benessere delle bufale. Il nostro obiettivo è uno: tutelare la qualità della Mozzarella di bufala campana Dop, sempre nel rispetto della tradizione e della natura». L'altro grande progetto è la scuola di formazione. «Sono 4 anni – spiega Marco Nobis, presidente di Mbc service, cioè la società del Consorzio alla guida della scuola di formazione – che abbiamo costituito la società riconosciuta dalla regione Campania per svolgere i corsi di formazione casearia». Le aziende del comparto che cercano personale sono ogni anno tantissime e c'è bisogno di giovani formati. «I diplomati alla scuola di formazione – aggiunge Nobis – sono già 50 e le prospettive lasciano ben sperare perché 9 diplomati su 10 trovano subito lavoro in azienda o avviano un'attività in proprio. Ora stiamo implementando l'offerta con corsi come export manager, marketing e social media manager, responsabili qualità in azienda. Abbiamo scelto di puntare sulle nuove generazioni». E alle giovani lavoratrici Mandara dice: «Credete in voi stesse e nelle vostre capacità, solo così si può avere il coraggio di cambiare le cose».

Il 34 per cento degli addetti ha meno di 32 anni Abbiamo testa, sogni e passione

CHI È

Sopra, Silvia Mandara, vicepresidente del Consorzio tutela Mozzarella di Bufala Campana Dop

CHI SONO

Sopra, Carmen Iemma, alla guida dell'allevamento di famiglia a Latina. Sotto Angela Nobile, una delle 25 agenti vigilatrici donne in Italia (su 137 totali)

LO SPECIALE/LE STORIE

L'etichetta parlante per tenere sempre informati i consumatori: l'idea di Chiara Coricelli, amministratrice delegata dell'impresa fondata a Spoleto dal nonno

UN QR CODE RACCONTA L'OLIO EVO

di **Lydia Capasso**

Trasparenza e sostenibilità. Sono queste le parole chiave che racchiudono, secondo Chiara Coricelli, dal 2018 amministratrice delegata della Pietro Coricelli S.p.a, la sua visione dell'azienda olearia di famiglia, sede a Spoleto, una presenza in 110 Paesi nel mondo e uno stabilimento produttivo dove lavorano 75 dipendenti. All'interno dell'impresa fin da subito Chiara Coricelli ha sfruttato le nuove tecnologie per intraprendere un percorso di grande chiarezza: i consumatori devono sapere che cosa c'è nelle bottiglie di olio acquistate. Grazie a lei nel 2019 è nata, così, «Casa Coricelli», una linea di prodotti sulle cui etichette è presente un Qr code che traccia tutta la vita dell'olio, dalla raccolta delle olive all'arrivo sullo scaffale. Da quest'anno, invece, grazie alla tecnologia *blockchain* di IBM Food Trust, chi acquista una bottiglia di olio extra vergine d'oliva classico del marchio può accedere, sempre attraverso un Qr code, a contenuti digitali come le certificazioni dell'azienda o le analisi chimico fisiche sugli oli, gli enti di rilascio delle analisi, i risultati del panel test effettuato all'interno dell'azienda e del panel test esterno, una ulteriore tutela per i consumatori. Ultima tra quattro fratelli, Chiara Coricelli si laurea in Comunicazione d'impresa a Roma, poi si trasferisce negli Stati Uniti, infine rientra a Spoleto per cominciare il suo percorso all'interno dell'azienda che oggi è tra le più grandi d'Europa nel suo settore. «La passione per l'olio extra vergine di oliva si tramanda nella mia famiglia da oltre 80 anni e da tre generazioni, una tradizione fatta di impegno a garanzia di trasparenza e qualità. Questa è la visione ereditata da mio nonno, lui ha dato forma al suo sogno mettendo il proprio nome in etichetta proprio a garanzia di sicurezza; il nostro impegno è cavalcare le nuove tecnologie per assicurare la stessa trasparenza ai consumatori che scelgono Coricelli». E il prossimo passo? Plastic Free 2022 per arrivare all'eliminazione delle materie plastiche dagli imballi.

CHI È

Chiara Coricelli, amministratrice delegata dal 2008 dell'azienda Pietro Coricelli S.p.a., fondata dal nonno a Spoleto

È l'ultimo dei progetti voluti da Marella Levoni, manager dell'azienda di famiglia, che dal 1911 produce insaccati di qualità a Castellucchio (Mantova)

L'ACCADEMIA PER DIVENTARE SALUMIERI

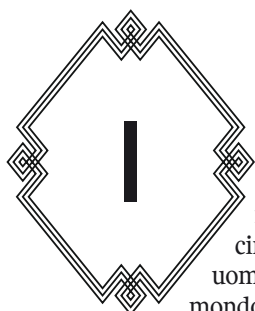
di **Lydia Capasso**

L'ultimo progetto a cui sta lavorando Marella Levoni, direttrice della comunicazione dell'omonima azienda di famiglia, è un'accademia di formazione per i suoi clienti salumieri, che da un lato diffonda la cultura del cibo e dall'altro sproni le nuove generazioni a tirar fuori idee originali. L'obiettivo che si è prefissata? Valorizzare giovani talenti e incoraggiarli ad essere creativi. Il progetto è ancora in fase di costruzione ma già sono partiti i primi corsi nella sede dell'azienda, a Castellucchio (Mantova), e nelle botteghe. La sua famiglia produce insaccati nel mantovano dal 1911 ma all'inizio della sua carriera Marella Levoni si occupa di altro. Dopo la laurea in lettere moderne, lavora nella comunicazione e negli uffici stampa di alcune case editrici di Bologna e di Milano. Poi, però, a casa si accorgono che c'è bisogno di creare una divisione che racconti anche l'immagine dell'azienda. «Così nel 2000 ho lasciato i libri per i salami e Milano per la provincia», racconta lei scherzando. Gli inizi non sono semplici ma lei si pone subito un obiettivo preciso: prendere spunto dall'arte e dalla cultura per sviluppare nuovi progetti di comunicazione. Nel 2002 assieme al fotografo Maurizio Galimberti si inventa un calendario d'autore con i mosaici (per cui l'artista è famoso) formati da polaroid di salami, finocchione e mortadelle. E il lavoro di Marella Levoni comincia a concentrarsi sulla promozione culturale, soprattutto della sua terra. Levoni, per esempio, diventa una delle aziende sostenitrici della Fondazione Palazzo Te, rinnova ogni anno il sostegno al Festivaletteratura e al Mantova Chamber Music Festival–Trame Sonore, la rassegna di musica da camera della città lombarda. E ora è partita l'accademia di formazione.

CHI È

Marella Levoni, direttrice della comunicazione dell'omonima azienda di famiglia di Castellucchio (Mantova)

Veuve Clicquot presenta i risultati del «barometro» internazionale su donne e lavoro autonomo. Il senior brand manager italiano, Carlo Boschi: «Ancora molte barriere»

IMPRESE: AL FEMMINILE SOLO 1 SU 5

di **Alessandra Dal Monte**

In Italia fa l'imprenditrice poco più di una donna su cinque (il 22 per cento), contro il 35 per cento degli uomini. Un dato che ci colloca al 42esimo posto nel mondo per l'imprenditoria femminile secondo l'indice Mastercard, dopo l'Ecuador e prima degli Emirati Arabi Uniti. Questi e altri numeri sono stati raccolti da Veuve Clicquot nel primo «Barometro internazionale dell'imprenditoria femminile», una ricerca svolta in 17 Paesi europei e non. «Volevamo approfondire — spiega Carlo Boschi, senior brand manager della maison per l'Italia — gli elementi culturali e strutturali che condizionano il binomio donne e impresa. I risultati mostrano ancora molte barriere, ma anche resilienza e slancio». Tra le barriere, il fatto che i finanziamenti siano più disponibili per gli uomini (lo dice il 41 per cento delle imprenditrici intervistate), o l'idea che lavorare in proprio disturbi la vita famigliare (lo crede il 60 per cento delle donne e il 50 per cento degli uomini). Ma il desiderio di imprenditorialità è simile tra uomini (59 per cento) e donne (48 per cento), e anche la sicurezza nelle proprie capacità (74 e 79 per cento). Si tratta quindi di rimuovere gli ostacoli e di lasciare che il talento femminile prenda la sua strada: «È il tema dell'empowerment a noi molto caro, tanto che dal 2016 Veuve Clicquot ha creato l'Atelier des Grandes Dames, una rete per sostenere le chef professioniste». E un'altra donna ha accompagnato la maison nell'ultima iniziativa, il lancio della Premium cuvée 2012: l'artista giapponese Yayoi Kusama ha disegnato l'etichetta e il cofanetto per la bottiglia. «Una figura anticonformista e pioniera — spiega Boschi —. Come la nostra fondatrice Nicole Barbe Ponsardin, a 27 anni a capo di un'azienda di Champagne nella Francia dell'Ottocento».

CHI SONO

Carlo Boschi, senior brand manager Italia Veuve Clicquot, e l'artista giapponese Yayoi Kusama

Unire stile e funzionalità al servizio della vita quotidiana: l'obiettivo di Paola Longoni, direttrice creativa di Sambonet, oggi al 70 per cento women company

LA SFIDA DELLA TAVOLA MODERNA

di **Martina Barbero**

Non più muse ma manager, ceo e art director. Il tempo delle ninfe ispiratrici è finito: ora i talenti femminili portano visione nelle aziende, affrontano sfide e guidano la produzione verso il futuro. «Non aver paura di osare», è questa secondo Paola Longoni, creative director Sambonet, la chiave per il successo: «liberare la creatività così da ottenere risultati innovativi». È stata lei a portare in azienda nuovi materiali, stili e processi produttivi. Lei a fondare nel 2011 il Centro stile Sambonet, un pool di giovani designer e tecnici che al suo fianco concepiscono e sviluppano buona parte delle collezioni e tutte le posate del marchio. «Io intercetto i cambiamenti e l'azienda mi segue interpretandoli con investimenti su nuove tecnologie», spiega. Nel 1999, l'arrivo di Paola Longoni ha anticipato quella che negli anni è diventata una vera e propria politica aziendale interna, mirata ad affidare alle donne la crescita della produzione. Sambonet, infatti, è oggi una women company, con oltre il 70 per cento del proprio organico uffici donna. La nuova sfida del marchio? Ridisegnare le caratteristiche della tavola contemporanea, per unire stile e funzionalità al servizio della vita quotidiana. Collezioni ispirate a materiali naturali, come pelle e lana, o a paesaggi italiani, come nell'ultima linea di posate Jet set – Siena, Cortina e Venezia. Le novità di oggetti d'arredo firmati dal centro diretto da Longoni, non a caso, ripercorrono le storie di tre donne. Kyma, la collezione nata dalla collaborazione con Serena Confalonieri, Gianni Cinti e Vito Nesta. Madame, coppe e alzate che guardano ai salotti di Maria Antonietta. E Penelope, linea vincitrice dell'Iconic Award 2021, ispirata a una figura femminile immaginaria, «moderna ed emancipata, ma sofisticata nella bellezza e nel portamento».

CHI È

Paola Longoni, creative director di Sambonet e fondatrice nel 2011 del Centro stile dell'azienda

Dalla difesa delle produzioni rurali in tutto il mondo alle tazzine della Pink Collection: gli sviluppi del progetto Women in coffee voluto da Carolina Vergnano

LA RETE DELLE DONNE DEL CAFFÈ

di **Martina Barbero**

«Circa il 70 per cento della forza lavoro nelle aree di coltivazione del caffè è "rosa". Le donne hanno infatti un ruolo determinante nella filiera e il loro valore va riconosciuto». Carolina Vergnano, amministratrice delegata di Casa Caffè Vergnano, è determinata nel suo obiettivo: sostenere e celebrare le donne anche in questo settore. «Women in Coffee è il nostro sogno sostenibile — racconta —, si tratta di un'iniziativa di raccolta fondi che aiuta piccole comunità di donne che lavorano nelle piantagioni di caffè». Il progetto è stato sviluppato in collaborazione con IWCA – International Women's Coffee Alliance — un'organizzazione no profit la cui missione è quella di aiutare donne produttrici di caffè a raggiungere una condizione di autonomia economica. «Ogni anno selezioniamo una piccola comunità locale e sosteniamo mogli, madri e lavoratrici con un progetto concreto», spiega sempre Carolina Vergnano. Con un occhio di riguardo costante anche alla sostenibilità (che spazia dalla fase produttiva fino al riciclo finale, passando per progetti *ad hoc*). Dopo aver contribuito alla nascita di una torrefazione in Repubblica Dominicana per una comunità locale di 20 donne produttrici, nel gennaio 2021 l'azienda ha lanciato il suo secondo progetto finalizzato a sostenere The Family Rural Library, cioè la costruzione di una biblioteca per gli abitanti di Cual Bicicleta, in Honduras. Una struttura a sostegno di tutta la comunità, dove i bambini possano studiare e divertirsi e le famiglie incontrarsi, in un percorso di crescita comune e condivisa. La raccolta fondi si alimenta principalmente grazie alla vendita dei prodotti della Pink Collection sull'e-commerce di Caffè Vergnano e in alcuni punti vendita e bar selezionati. «Questo progetto – conclude Carolina Vergnano – rappresenta al meglio la nostra visione di Women in Coffee: non solo una raccolta fondi, ma una mission aziendale che agisce direttamente e concretamente su piccole realtà nei Paesi produttori di caffè».

CHI È

Carolina Vergnano, amministratrice delegata di Casa Caffè Vergnano. L'azienda è stata fondata nel 1882 a Chieri (Torino)

CHI È

Emidio Mansi, nato a Napoli nel 1968, laurea in Economia e Commercio, è oggi global marketing director di Pastificio Garofalo

Tre mesi in aula al Congusto Gourmet Institute e tre di stage: una borsa di studio che Pasta Garofalo, con Farsi Prossimo, offre ad aspiranti cuoche

SOGNARE DI ESSERE UNA CHEF

di **Lydia Capasso**

Una borsa di studio, dedicata a una donna, per seguire un corso professionale di cucina al Congusto Gourmet Institute, scuola di alta formazione nata nel 2003 a Milano, con un tasso di occupazione dell'89 per cento. Un'occasione, dunque, per ottenere una posizione di lavoro più qualificata. È questo il contributo che, in occasione di Women in Food, Pastificio Garofalo, nato a Gragnano nel 1789 e leader in Italia per la pasta di qualità, ha deciso di dare assieme a Farsi Prossimo, la cooperativa sociale impegnata dal 1993 in una serie di progetti di integrazione e presa in carico di soggetti deboli. La prescelta è stata Dhurata Hila, di origine albanese, selezionata anche grazie all'aiuto di Daniela Ghiringhelli, referente dell'area stranieri di Farsi Prossimo. «Dhurata Hila vive in una delle nostre strutture di accoglienza, lavora come badante, si è impegnata a lungo come volontaria e come aiuto cuoco nel Refettorio Ambrosiano, voluto a Milano da Massimo Bottura, e da tempo ha un grande desiderio — racconta Ghiringhelli —: seguire un corso di cucina professionale. Quando Pasta Garofalo ci ha raccontato di questa opportunità, quindi, non abbiamo avuto dubbi e la scelta è caduta subito su di lei». A spiegare il senso dell'iniziativa è Emidio Mansi, Global Marketing Director di Pastificio Garofalo: «Tutti i nostri progetti sono per loro natura inclusivi. Women in Food ci ha fornito, quindi, l'occasione per occuparci di quello che amiamo e che di solito facciamo senza tanto clamore, senza darne eccessiva pubblicità. Con Farsi Prossimo e Congusto Gourmet Institute collaboriamo da tempo. È stato quindi naturale per noi mettere insieme due realtà che condividono i nostri principi e offrire una borsa di studio al femminile». Il corso di cucina terrà impegnata Dhurata Hila per sei mesi, di cui tre in aula al Congusto Gourmet Institute, e tre in stage presso importanti ristoranti o strutture alberghiere.

C PER CELIACI F FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

IN CUCINA CON NONNA YIAYIA (E LE ALTRE)

CHI SONO

Giornalista e scrittrice, Anastasia Miari vive tra Atene e Londra. Si occupa soprattutto di cibo, viaggi e sostenibilità in Grecia. Iska Lupton è direttrice creativa. Amiche, assieme e con l'aiuto della fotografa Ella Louise Sullivan, hanno dato vita al progetto Grand Dishes (*www.granddishes.com* e *@granddishes*) per raccontare storie e ricette di 61 anziane cuoche di tutto il mondo

di **Anastasia Miari** e **Iska Lupton**
foto di Iska Lupton e Ella Louise Sullivan

La mia nonna greca Yiayia Anastasia (*racconta Anastasia Miari, ndr*) è l'ispirazione dietro il progetto di *Grand Dishes*. Prima che Iska e io ci mettessimo ambiziosamente a documentare le ricette delle nonne del mondo, questo è iniziato come un progetto personale per catalogare finalmente le ricette di Yiayia. La più anziana di dieci fratelli, non andò mai a scuola e fu messa subito a lavorare la terra. La sua educazione era questa: semina secondo il ciclo lunare, raccolta di erbe selvatiche, cottura del pane a lievitazione naturale e di piatti tipici di Corfù come lo stifado alla cannella. La mia nonna tedesca Lally, invece (*racconta Iska Lupton, ndr*), ci ha ispirato a catturare le storie di vita delle nonne che abbiamo visitato. La sua spina dorsale è piegata e la sua vista sta ormai cedendo, ma lei è ancora forte, elegante e raffinata, con un senso dell'umorismo magistralmente intatto. Tutti i miei ricordi di Lally e della famiglia sono incentrati sul cibo: dal tè con il toast servito con Marmite e cetriolo alle quattro del pomeriggio al fish and chips mangiato sulle spiagge del Devon fino alla grande cena della vigilia di Natale che è l'annuale omaggio alla sua famiglia tedesca. Ma ogni nonna che abbiamo incontrato prepara qualcosa che ha una storia. Così ci hanno fatto entrare nella loro cucina e nei loro ricordi per catturare le ricette e le storie che altrimenti rischiavano di andare perdute per sempre. Tutto, quindi, è cominciato con le nostre reti social. Innanzitutto abbiamo tastato il terreno, per poi chiedere ai nostri amici se qualcuno avesse una nonna speciale disposta a dedicarci una giornata da trascorrere in cucina con lei. Nel giro di brevissimo tempo, i nostri contatti hanno capito di cosa si trattava e si sono fatti avanti. E così è iniziato il viaggio: dal Regno Unito alla Grecia, passando per Francia, Spagna, Italia,

Grand Dishes è un progetto nato quasi per gioco. E che si è trasformato poi in una grande storia collettiva, in giro per il mondo, per raccontare la vita di donne anziane e molto speciali

INVOLTINI DI MAIALE E GRANCHIO DI TINH

INGREDIENTI

Insalata: **1** cavolo rapa, **2** carote, gambi di coriandolo, zucchero, sale, aceto di riso. Involtini: **250 g** di macinato di maiale magro, **100 g** di polpa di granchio, **2** cipolle, ½ cavolo rapa, salsa di pesce, **1** uovo, **12** involtini primavera, olio. Salsa: carota, aglio, peperoncini rossi

T

Per l'insalata: pulite il cavolo rapa e le carote e metteteli in una ciotola con i gambi di coriandolo. Aggiungete lo zucchero, il sale e l'aceto e mescolate bene. Lasciate riposare in frigo. Per gli involtini primavera: in una ciotola, mescolate il maiale e il granchio. Aggiungete le cipolle tagliate a dadini, il cavolo rapa e la carota, poi lo zucchero, il sale, la salsa di pesce e l'uovo. Mescolate fino a quando tutto sarà ben amalgamato. Quindi, preparate un miscuglio di acqua bollita con l'aceto di riso, e strofinate su entrambi i lati dell'involtino. Su un lato dell'involtino, mettete un cucchiaio colmo di ripieno. Unite il bordo più vicino, chiudete bene e arrotolate al centro, ripetete per tutti gli involtini. Quindi scaldate un centimetro di olio vegetale in una padella. Friggete per 8 minuti, o fino a quando non sono leggermente dorati e croccanti. Per la salsa: in una ciotola, sciogliete lo zucchero in un po' di acqua bollente. Versate la carota, l'aglio e l'aceto di riso. Aggiungete il peperoncino e regolate il sapore agrodolce secondo i vostri gusti. Servite gli involtini primavera croccanti con la salsa e l'insalata. Potete accompagnare anche con noodles.

4-6 PERSONE

40 MINUTI

Testi e foto sono tratti da *Grand Dishes*, di Anastasia Miari e Iska Lupton (Unbound)

Croazia, Polonia e ancor più lontano, fino a Cuba, gli Stati Uniti, Messico e Russia. Abbiamo trascorso un fine settimana dedicato all'esplorazione culinaria con nonne di ogni età, provenienza ed etnicità. Nel corso della nostra missione, abbiamo raccolto molto di più, al di là dei consigli e suggerimenti per la preparazione dei nostri piatti. L'esperienza di vita che ci è stata regalata attraverso questo progetto è davvero straordinaria. Accomiatarsi dalla casa di una nonna, dopo un paio di giorni passati con lei nella sua cucina, è diventato sempre di più come salutare le nostre vere nonne. Ci abbracciano con affetto e ci invitano a tornare, mentre noi salutiamo e ci allontaniamo accompagnate dal loro indescrivibile calore. Un calore che ci ha riscaldato il cuore, oltre che lo stomaco. In momenti come questi ci rendiamo conto quanto sia importante il progetto che ci siamo prefissate: raccogliamo a piene mani la saggezza di tante donne che sanno che cosa significa aver vissuto la propria vita fino in fondo. In fase di realizzazione dei nostri piatti spettacolari, speravamo di collezionare qualche bella ricetta, ma non immaginavamo neppur lontanamente quante cose avremmo appreso sull'amore, la vita e le relazioni umane. Abbiamo riso come

Lei era la più anziana di dieci fratelli e non andò a scuola per lavorare la terra

IL MENU DI ANASTASIA MIARI & ISKA LUPTON

CURRY DI VERDURE DI RAJNI

C
V
INGREDIENTI

500 g di patate, **2** melanzane, **2** peperoni , **450 g** di cipolle rosse , olio di girasole, **2** peperoncini, semi di fieno greco, assafetida, **5** foglie di curry essiccate. Per il masala: **80 g** di farina di ceci, coriandolo, cumino, curcuma, zucchero, peperoncino, sale

Sbollentate le patate novelle. Preparate il masala unendo tutti gli ingredienti in una ciotola. In una padella scaldate mezzo cucchiaio di olio di semi di girasole, aggiungete il masala e fate tostare il composto, mescolando continuamente per 5 minuti. Mettete 4 cucchiai di olio di semi di girasole in una padella larga a fuoco medio-basso. Aggiungete le patate scolate, coprite e cuocete per 8-10 minuti e mescolate. Mettete le melanzane e i peperoni tagliati a pezzi in una ciotola. Mettete un po' di masala in ciascuna delle cipolle, tenendone la metà da parte per la farcitura. Riscaldate le patate per 2 minuti a fuoco basso mentre aggiungete tutte le spezie di cottura. Aggiungete le cipolle, le melanzane e i peperoni ripieni. Cospargete con un cucchiaio di masala e 2 cucchiai di olio, mescolate e coprite. Cuocete a fuoco basso fino a quando la verdura sarà morbida, circa 25 minuti. Quindi, aggiungete 2 cucchiai di olio, il resto del masala e mescolate. Cuocete per altri 5 minuti. Provate il condimento e servite con tanto yogurt, coriandolo fresco e chapati come piatto principale.

4 PERSONE
60 MINUTI

ORTAGGI RIPIENI DI MARAL

C
F
L

INGREDIENTI

120 g di riso bianco, **500 g** di carne di agnello macinata, **2** peperoni rossi e **2** gialli, **4** pomodori grandi, **5** melanzane, **1** mela cotogna, olio evo, **1** cipolla bianca, **1** cipolla rossa e **3** spicchi d'aglio, aneto, menta, origano, paprica, sale, pepe nero

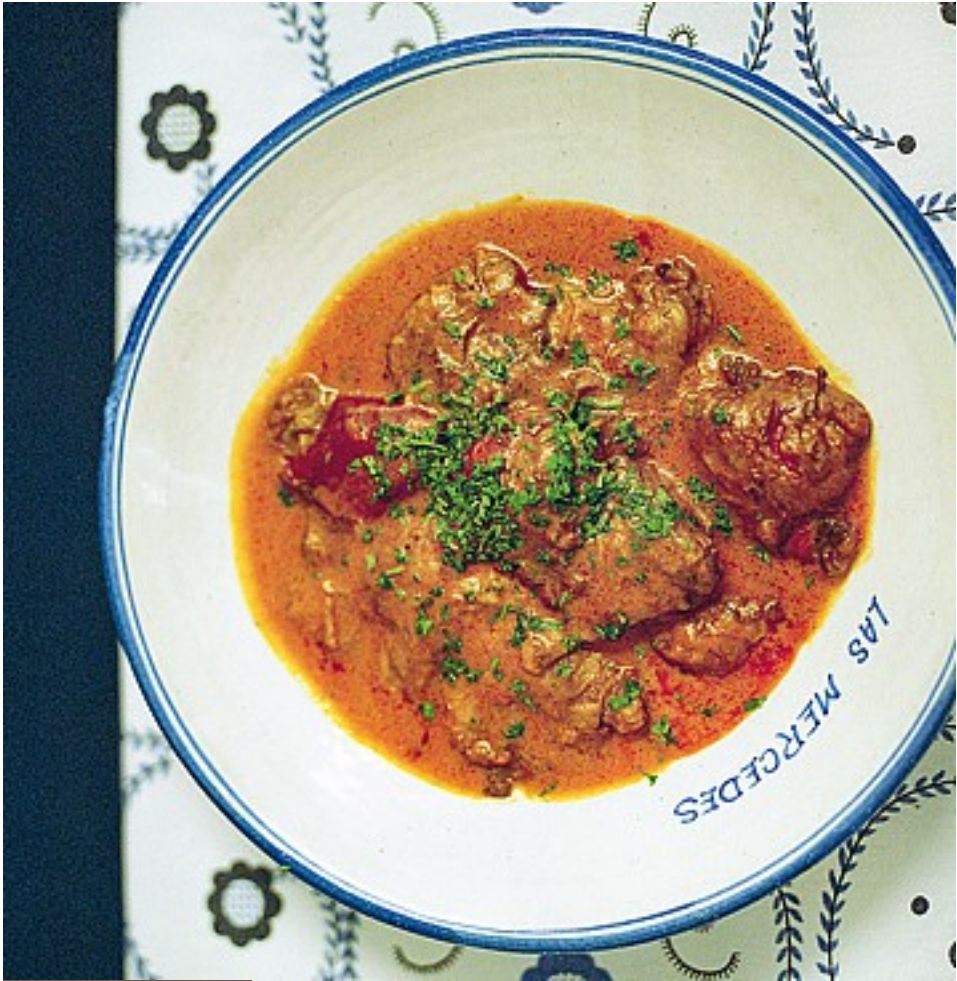
Cuocete il riso molto al dente, per circa 5 minuti. Nel frattempo rosolate l'agnello in una padella antiaderente con l'olio d'oliva, spezzettandolo man mano che procedete con un cucchiaio di legno. Quando la carne sarà ben rosolata e il riso sarà al dente, mettete entrambi da parte e fate raffreddare un po'. Una volta raffreddato, usate le mani per unire la carne e il riso con le cipolle, le erbe aromatiche, il sale, il pepe nero e la paprica. Tagliate parzialmente la parte superiore dei peperoni per creare un coperchio che si apra, e inserite il ripieno. Fate lo stesso per i pomodori, cercando di tenere attaccato il coperchio e tenete da parte la polpa. Affettate la parte superiore delle melanzane e fate una fetta per il lato lungo per creare una tasca pronta per il ripieno. Farcite con cura tutte le verdure con il composto di agnello. Mettete le verdure in una casseruola grande, insaporite con la mela cotogna, l'aglio e polpa di pomodoro. Accendete il fuoco a intensità medio-bassa e cuocete la padella di verdure ripiene per 20 minuti con il coperchio. Servite con olive, riso e focacce.

4-6 PERSONE
60 MINUTI

Abbiamo visto di tutto, persino parrucche rosa e teglie di pasta al forno finite per terra

matte e pianto come fontane. Ci sono state nonne con parrucche rosa, dimostrazioni dell'uso della motosega, un'intera teglia di pasta al forno finita sul pavimento, un piatto di peperoni sfuggito di mano. Le nostre signore si sono dimostrate tutte all'altezza del compito assegnato e non si sono mai fatte scrupolo di manifestare apertamente il loro pensiero. In cucina, del resto, si ritrova sempre una sorta di speciale intimità. Invitate nelle case di queste donne per un weekend, da una fattoria siciliana fino a un'isola privata in Croazia irta di cactus, a dividerci le semplici incombenze della preparazione dei piatti in cucine stracolme dei loro profumi e sapori, che andavano a colorarsi di ricordi speciali, abbiamo intrecciato nuovi legami con ogni donna che si è messa ai fornelli assieme a noi. Quel legame, a sua volta, e molto naturalmente, ci ha incoraggiate a formulare alcune domande che continuavano ad affollarsi alla nostra mente. «Come hai fatto a capire che era l'uomo della tua vita?». «Qual è il segreto di un matrimonio felice?». «Come si sopravvive alla perdita di una persona cara?». E, infine: «Come ci si sente quando si invecchia?». Noi, che ci affacciamo entrambe alla soglia dei trent'anni, abbiamo cercato presso queste nonne le risposte che

In cucina, del resto, mentre si lavora, si ritrova sempre una speciale intimità

PEPERONI E BACCALÀ DI MERCEDES

INGREDIENTI

300 g di baccalà, **3** cipolle e **2** spicchi d'aglio tritati, **1 cucchiaio** di farina, **150 ml** di latte, **14** peperoni rossi arrostiti, il succo dei peperoni, **1** uovo, **1** peperoncino, **50 ml** di panna, **350 ml** di brodo di pesce, olio evo, prezzemolo

Dissalate il baccalà mettendolo a bagno con 24 ore di anticipo, mettete da parte l'acqua. Scaldate 2 cucchiai di olio evo in una padella e fate rosolare aglio e cipolla. Mettete da parte metà del soffritto. Nell'altra metà versate il baccalà, aggiungendo un cucchiaio d'olio. Unite mezzo cucchiaio di farina e un goccio abbondante di latte. Cuocete per 10 minuti aggiungendo la restante farina e il latte un po' alla volta, fino a quando la consistenza della salsa è morbida. Adagiate 12 peperoni su un vassoio. prendete il ripieno e mettetene un cucchiaio su ogni peperone. Scaldate in padella 2 cm di olio e preparate due ciotole larghe, una con la farina e l'altra con l'uovo sbattuto. Quando l'olio è ben caldo panate i peperoni con farina e uovo e friggete su ogni lato fino a doratura e scolate. Per la salsa: unite i 2 peperoni tenuti da parte, cipolla e aglio rimasti, il peperoncino tritato e un po' di succo dal barattolo, cuocete per 10 minuti, poi frullate la salsa insieme alla panna e al brodo di pesce. Mettete i peperoni ripieni in una padella con la salsa e cuocete a fuoco lento per 30 minuti prima di servire con prezzemolo e un contorno di insalata verde.

4 PERSONE

50 MINUTI

PUDDING DI SEMOLINO DI MUALLA

INGREDIENTI

450 g di zucchero semolato, **250 g** di burro non salato, **650 ml** di acqua, **500 g** di semola, grossa o fine, **25 g** di pinoli, cannella in polvere per guarnire, gelato alla vaniglia (a piacere)

In una padella media, scaldate a fuoco medio lo zucchero, il burro e l'acqua. Portate a bollore lentamente per far sciogliere gli ingredienti. Quando il composto fa le bollicine e profuma di latte, spegnete il fuoco. Nel frattempo prendete una padella antiaderente con il coperchio e versatevi il semolino e i pinoli. Friggete la semola a fuoco medio, mescolando sempre in modo che non bruci. Sarà pronto quando lo sentirete tostare, dopo circa 30 minuti (sì, così tanto). Quando il semolino è quasi pronto, riscaldate il composto di burro e poi versatelo lentamente nella padella del semolino. Mescolate bene per assicurarvi che sia ben amalgamato, poi lasciatelo bollire qualche minuto prima di spegnere il fuoco. Mettete il coperchio e lasciate riposare per 10-15 minuti, fino a quando non si addensa. Ogni 5 minuti circa, mescolate per controllare che non sia diventato troppo solido e che sia abbastanza asciutto e vaporoso. Servite questo dolce di origine turca caldo nelle ciotoline con una spolverata di cannella in polvere e, se vi piace, con a fianco una pallina di gelato alla vaniglia.

8-10 PERSONE

45 MINUTI

Raccogliamo la saggezza delle donne che sanno vivere la propria vita fino in fondo

nella nostra breve vita non abbiamo ancora trovato. E le risposte sono arrivate spontanee, sincere e cariche di saggezza, davanti a una pentola piena d'acqua che bolliva, una cipolla da tritare sul tagliere oppure un tavolo che scricchiolava sotto il peso dei tanti piatti disposti in bella mostra. Quelle risposte sono incastonate per sempre nel nostro libro, accanto alle ricette che hanno saputo infondere tanto sapore nella vita di queste donne. Queste nonne speciali, le protagoniste, hanno cambiato davvero il nostro modo di pensare, ricordandoci l'importanza del saper guardare avanti, della gentilezza, dell'amore e di tutto quello che lasceremo di noi ai nostri cari (attraverso i figli, le buone azioni o le ricette più amate) perché in qualsiasi momento potrebbe capitarci qualcosa di insolito o di drammatico. E, infine, le nonne ci insegnano a non preoccuparci eccessivamente di ciò che accadrà e di pensare invece a celebrare tutta la bellezza e la gioia della vita. Un avvertimento per la realizzazione delle ricette che trovate qui e nel libro, e anche una lezione fondamentale: le nonne non usano la bilancia. Conoscono le dosi, per istinto. E così anche noi abbiamo smesso di pesare, preferendo valutare e provare ripetutamente per cogliere

Le nostre protagoniste ci hanno ricordato l'importanza del saper guardare avanti

PANINI APERTI CON BARBABIETOLA E ARINGHE DI VERA

INGREDIENTI

2 barbabietole rosse crude di medie dimensioni, **2** cucchiaini di senape russa liscia (o di Digione), **8 fette** piccole di pane di segale, o una pagnotta più grande tagliata a fette, **una manciata** di foglie di lattuga (iceberg, cos o piccola gemma, vanno bene tutte), **1 barattolo** da 240 g di aringhe sott'aceto, **una manciata** di aneto fresco, sminuzzato finemente

Durante il viaggio che abbiamo intrapreso, la lingua non è mai stata una barriera, con Google Translate siamo riuscite a raccogliere tutte le storie delle nonne che abbiamo incontrato. Anche il tassista si è mostrato gentile, venendo due volte a verificare che stessimo raggiungendo proprio la casa di nonna Vera, soprannominata Babushka. Ad accoglierci troviamo anche suo nipote Denis e la sua fidanzata Nika che in cucina ci aiutano con l'inglese. Dai racconti di Vera viene fuori che, nata in Kazakistan, la cucina è parte integrante della sua vita sin dall'infanzia. Anche per questo ha imparato a cucinare, lei e i suoi quattro fratelli si alternavano e a turno ciascuno si prendeva cura dei pasti per l'intera famiglia, pure tra mille difficoltà, al tempo ciascuno aveva un ruolo ben definito e contribuiva al benessere della comunità. Ci racconta che se vieni dal suo paese non prepari mai un solo piatto per i tuoi ospiti. Sono soliti riempire la tavola e per preparare questo snack colorato e gustoso bastano pochi ingredienti. Riempite una pentola d'acqua, portate a bollore e metteteci le due barbabietole rosse intere. Riducete a fuoco lento, mettete il coperchio e cuocete per circa un'ora, o fino a quando provando con un coltello, questo non le affetta facilmente. Scolate, lasciate raffreddare per 10 minuti poi sbucciate e grattugiate le barbabietole in una ciotola. Togliete l'umidità in eccesso aiutandovi con uno scolapasta e incorporate la senape in una ciotola. Su un piatto da portata, adagiate il pane di segale a fette, la lattuga tagliata in fettine più piccole, un cucchiaio di barbabietola grattugiata con la senape, le aringhe scolate e l'aneto lavato e sminuzzato. A me piace anche servire i suoi panini su un letto di lattuga.

4 PERSONE
30 MINUTI

Una lezione importante: non si usa la bilancia, le dosi si conoscono precisamente per istinto

al meglio le loro ricette, con la massima precisione possibile. Tuttavia gli ingredienti talvolta non sono identici a quelli conosciuti e le modalità di preparazione possono risultare un po' bizzarre. Ci auguriamo perciò che saprete riprodurre le nostre ricette con gioia e un pizzico di creatività. Vi incoraggiamo vivamente a sfruttare tutti i vostri sensi quando sarete alle prese con gli ingredienti, proprio come fanno le nonne, assaggiando man mano durante la preparazione dei piatti e usando le mani per saggiare la consistenza. È così che si manda a memoria l'esperienza vissuta. Tra una storia e l'altra, e tra un piatto e l'altro, abbiamo inserito anche ricette ispirate dalle nostre nonne e quelle che ci hanno inviato personaggi speciali provenienti da ogni parte del globo. Abbiamo scoperto che le nonne adorano la minestra, e noi con loro. Quanto ci siamo divertite a collezionare le loro ricette! Da Kathy Slack, che è cresciuta pensando che «hotpot» (lo stufato) significasse «nonna», fino ad Anna Jones e le sue focaccine Yorkshire rigonfie, passando per Francis Mallmann, che ci ha parlato della sua nonna uruguayana e del suo mitico gelato alla pesca. Le nostre nonne si sono rivelate davvero una fonte universale d'amore e di sapienza (*traduzione di Rita Baldassarre*).

DISPENSA

a cura di **Sara Almonti**

GENUINA

Sedici frutti diversi compongono la linea Natura Golosa di Vis. Dal cuore della Valtellina, la marmellata è un concentrato di golosità. Da provare ai fichi, more o mirtilli

FONDENTE

La tavoletta Guanaja fondente 70 percento, il prodotto di punta di Valrhona nato nel 1986, con granella di fave di cacao, ha il sentore di frutta secca e caffè tostato

SOSTENIBILE

Per i 50 anni di attività la pasta Girolomoni ha un nuovo packaging tutto riciclabile. Le penne di grano bio macinato a pietra, ideali per sughi ricchi, sono ad essiccazione lenta

MILLEUSI

Adatto ad impasti dolci e salati. Il lievito Bio Decorì estratto da uve, si attiva con le alte temperature del forno tradizionale e del microonde per preparazioni fragranti

CHOPPED SALAD SENZA OLIO

È un'insalata ricca con tutti gli ingredienti, dalle verdure croccanti al pollo, tagliati a dadini regolari. Il tocco in più? Il condimento con tre diverse salse, al sesamo, piccante o alla frutta. Per un piatto unico leggero, ma ricco di umami

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

INGREDIENTI

1 zucchina, **1** carota, **½** peperone, **1** spicchio di finocchio, ciliegini, **1** cipollotto rosso, **½** mela, **½** pera, **1** cuore di lattuga, **120 g** tofu alle mandorle. Salsa 1: **3 cuc.** semi sesamo, **2** di aceto riso, **1** di salsa soia, **1 cuc.no** zucchero di canna, sale. Salsa 2: **1 cuc.** zucchero di palma, **4** di succo di lime, **1** di salsa di pesce, **2** peperoncini secchi. Salsa 3: **1 e ½ cuc.no** senape, **1** di sciroppo d'acero, **1** di semi di chia, **2 cuc.** aceto di mele, **1** di erba cipollina, succo di ½ arancia, succo di **1** limone

La chopped salad è un piatto unico ricco di verdure, colori, consistenze, proteine e buonumore. È quello che mangio appena posso a pranzo, cercando di giocare con gli ingredienti. Basta poco: verdura di stagione, una proteina a scelta e frutta fresca, aumenta la succosità dell'insalata. A questo punto passo al condimento: e se fosse senza olio? L'olio emulsiona gli elementi di una vinaigrette e contrasta la nota pungente di aceto e limone. Lo stesso risultato, però, si può ottenere con una crema di semi, del miele o dello sciroppo di acero, con il succo di un frutto o l'acqua di una verdura. Provate a salare e zuccherare dei pomodori e della cipolla affettati, raccogliete l'acqua che emettono e frullatela con basilico, aceto di sherry o balsamico. Otterrete un condimento ricco di umami.

PREPARAZIONE

Tagliate a rondelle la zucchina novella e la carota. A dadini il mezzo peperone giallo, lo spicchio di finocchio e il cipollotto rosso, condito con sale e aceto, avendo cura di tenere da parte le code più tenere, da fare a rondelle. Prendete ora i pomodori ciliegini, tagliateli a metà e poi a quarti. In una ciotola disponete un cuore di lattuga spezzettato con le mani, sopra mettete il mix di verdure senza mescolare e aggiungete il tofu alle mandorle fatto a dadini. Al tofu io abbino in genere mezza mela o mezza pera, sempre a dadini, e condisco con un filo di olio e succo di limone. Quindi abbino una salsa a scelta tra queste. Per la salsa al sesamo tostato (1) mettete i semi di sesamo bianchi in un padellino antiaderente e tostateli finché diventano dorati e fragranti, avendo cura di girare costantemente il padellino sulla fiamma. Quindi metteteli nel mixer e riducete a polvere fine, ma non uniforme. Stemperate con l'aceto di riso, lo zucchero, la salsa di soia e mescolate incorporando due cucchiai di acqua fino alla giusta consistenza. Il condimento è indicato per tutte le insalate con carne, pesce o vegetariane. Per la salsa thai (2) pestate i peperoncini thailandesi. Per un risultato meno piccante, eliminate in parte i semi prima di tritarli. Aggiungete 1 cucchiaio di zucchero di palma grattugiato (in alternativa anche di cocco), unite il succo di lime e la salsa di pesce, quindi mescolate finché lo zucchero si sarà sciolto.

Alleggerite con un cucchiaio di acqua. Se vi piace, addolcite con dell'altro zucchero. Questo dressing è perfetto per un'insalata con carne, pesce o tofu. Per la salsa alla frutta (3) mescolate la senape con lo sciroppo di acero, l'aceto, il succo di arancia, sale e pepe. Aggiungete i semi di chia e lasciate riposare 1 ora. Unite l'erba cipollina e correggete l'acidità con poco succo di limone. Utilizzate la salsa per condire una insalata vegetariana. Se al posto dell'arancia mettete del succo di pompelmo rosa o del succo fresco del frutto della passione, la salsa sarà perfetta anche per insalate con carne o pesce.

1 PERSONA

5 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Sara Almonti**

RICCO

Privo di sapori ma completo di nutrienti utili al benessere delle donne, l'integratore Meritene, una polvere da aggiungere a latte o yogurt, fornisce proteine, calcio e vitamine

CRUNCHY

Addentare le nocciole tostate nella crema è un piacere. La Nocciolata spalmabile 100 percento bio, senza glutine, prodotta con cacao Trinitario, è resa croccante dalla granella

DEFATIGANTE

Un nuovo integratore in chicchi da aggiungere ai piatti (insalate, carne o pesce) come condimento. Black Gemma di Salute, prodotto da Rondolino, nasce dalla gemma del riso nero

PER L'HUMMUS

Tahin, la crema di semi di sesamo decorticati bio di Ambrosiae è densa, ha il profumo delle arachidi e il sapore delle noci tostate. Ideale per l'hummus di ceci

Americana, stregata dal cibo quando studiava in Francia, nel 1971 apre da autodidatta «Chez Panisse» a Berkeley, locale di culto e considerato un simbolo in tutto il mondo di alimentazione sana e rispettosa

L'AUTRICE

ALICE WATERS
LA RIVOLUZIONE DOLCE DELLA CUOCA DI CASA

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi
illustrazione di Carlotta Gasparini

Per fare politica non serve farsi eleggere. Basta cucinare. Alice Waters, 77 anni, sposa questo principio ogni giorno. Nel lavoro che fa al suo ristorante di Berkeley, «Chez Panisse». E nei suoi (tanti) libri. È lei la signora che ha cambiato da sola il palato americano, ispirando una devozione per la cucina stagionale e sottolineando, praticamente, l'importanza degli ingredienti biologici locali. Senza trucco e vestita con la sua caratteristica cloche e abiti rigorosamente vintage, Alice Louise Waters, ultima di quattro figlie, è nata a Chatnam, New Jersey, ed incarna la figura di una cuoca rivoluzionaria. Ha aperto a 27 anni, nel 1971, un ristorante dove poter solo intrattenere i suoi amici intorno a una tavola, mangiare del buon cibo e scambiarsi idee su politica, arte e cultura. Con un menu fisso che cambiava ogni giorno seguendo gli ingredienti di stagione. Ebbene, quel posto è diventato un santuario della nuova cucina americana e una mecca del mondo culinario. D'altronde, Waters è in missione da sempre, perché crede che se tutti gli americani si sedessero con le loro famiglie per cenare ogni sera, se tutti gli americani avessero accesso a cibo fresco e biologico, se tutti gli americani si preoccupassero tanto dell'ambiente quanto delle loro adorate patatine, il mondo sarebbe un posto migliore. Ma forse, sfogliando la sua autobiografia, «Con tutti i miei sensi», questo destino era inevitabile: «Il mio primo ricordo è stato di fiori di melo che cadevano nella mia carrozza», ha scritto. «Ero già una mangiatrice molto esigente». E lo è ancora. Per la cena che nel '96 ha preparato per l'ex Presidente Usa Bill Clinton ha selezionato 30 pesche da sei casse diverse. Se il cibo non è fresco, a lei non interessa, né per sé né per nessun altro. Non è questione di essere esigenti: lei lo vuole semplicemente perfetto. Nella sua cucina misura tutto con gli occhi e mescola tutto con le mani. Non c'è un robot elettrico. «Molte attrezzature possono

La sua idea dell'orto alla Casa Bianca fu ignorata da Clinton ma sposata da Michelle Obama

CHI È

Alice Louise Waters (28 aprile 1944), chef e autrice americana, è la proprietaria di Chez Panisse, a Berkeley, in California , ristorante famoso per aver creato il movimento farm-to-table e per la cucina pionieristica della California, aperto nel 1971. Waters è autrice di diversi libri. Ha creato, tra le altre cose, la Fondazione Chez Panisse e il programma Edible Schoolyard

Crediti: food styling di Alessandra Avallone, styling di Sara Farina. Oggetti: Francesca Reitano, Ruggero Gesù, Ciò che resta del fuoco, Society Limonta, Stamperia Bertozzi

ostacolare il legame con il cibo», ha spiegato in un'intervista al *Nyt*. All'Università della California a Berkeley, a metà degli anni '60, faceva parte del movimento per la libertà di parola. Ma a differenza della maggior parte degli altri radicali, lei non ha mai perso il suo idealismo. «Sentivamo davvero di poter cambiare il mondo», ha spiegato. «E io lo faccio ancora: cucinando. Aprendo il mio ristorante pensavo di voltare le spalle alla politica. Invece l'atto di mangiare è molto politico. Si acquista dalle persone giuste, si sostiene la rete di agricoltori e fornitori che hanno a cuore la terra e ciò che mettono nel cibo». Un orto alla casa Bianca lei lo ha suggerito già con Clinton. Ma il presidente non rispose. Anni dopo, l'idea è stata fatta sua da Michelle Obama per creare il programma di orti biologici della Casa Bianca. Insomma, ne ha fatta di strada la studentessa che dopo essersi laureata a Berkeley nel 1967, Waters insegnava in una scuola Montessori e ogni sera cucinava per i suoi amici. Alice Waters è un'improbabile rivoluzionaria dolce. «Quando abbiamo aperto usammo 10.000 dollari. Mio padre ipotecò la sua casa». Passarono otto anni prima che mostrasse un profitto. Rimase a galla solo grazie ai prestiti degli amici. Ma la Waters non ha mai rinunciato a pretendere la lattuga perfetta o il formaggio di capra più squisito. Alla ricerca del gusto. Oggi, Alice Waters è una celebrità mondiale, vicepresidente di Slow food e ha creato la Fondazione Chez Panisse per finanziare programmi nell'area di San Francisco a sostegno di un'agricoltura responsabile. Insomma, non si ferma mai. Durante la pandemia, per dire, il ristorante si è trasformato in un mercato all'aperto, offrendo prodotti alimentari per nutrire la comunità e supportare i produttori. E pensare che Waters è anche una cuoca autodidatta. «Come ha detto una volta James Beard, da noi è come se stessi cenando a casa di qualcuno. E io volevo che fosse proprio così». I suoi mentori in cucina? Diana Kennedy, Madhur Jaffrey ed Elizabeth David. Ma la scintilla è avvenuta durante il suo primo viaggio in Francia a 19 anni, da studentessa: «Quando sono arrivata, ho sentito che non avevo mai davvero mangiato prima. E che volevo farlo provare a quante più persone possibili. Mi piace dar da mangiare le mie idee. perché, come dico sempre, questa è una rivoluzione dolce. Non è difficile da fare. Si tratta solo di voltarsi e andare in un'altra direzione. Quella giusta».

Col mio lavoro io spero ancora di riuscire a cambiare davvero le cose

INGREDIENTI

Pasta: **130 g** di farina 00, **1 cucchiaino** di zucchero e **½ cucchiaino** di sale, **85 g** di burro, **60 ml** di acqua. Ripieno: **1 cucchiaio** di farina, **1 cucchiaio** di granella mandorle, **40 g** di zucchero semolato, **600 g** di prugne, **1 cucchiaio** di burro, **2 cucchiai** di marmellata di prugne

PREPARAZIONE

Per la pasta, mescolate in una ciotola farina, zucchero e sale. Unite il burro freddo a cubetti e con la punta delle dita create delle briciole. Versate circa 60 ml di acqua molto fredda, poco alla volta, e compattate il tutto. Avvolgete la pasta nella pellicola e fate riposare in frigo per due ore. Si può conservare fino a tre giorni. Stendete a cerchio il panetto su una superficie infarinata, poi spostatela su un foglio di carta da forno. In una ciotola mescolate farina, mandorle e due cucchiai di zucchero. Cospargete il composto al centro della sfoglia lasciando un bordo di 2 cm. Affettate le prugne a fettine e disponetele a raggiera sul ripieno. Richiudete i bordi sulle prugne. Spennellate i bordi con il burro fuso e cospargete il restante zucchero su tutta la superficie. Posizionate la galette su una teglia. Mettetela in freezer per dieci minuti. Cuocetela in forno statico a 200°C per 40-45 minuti. Fate raffreddare per circa 20 minuti e poi glassate con la marmellata riscaldata in un pentolino.

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

LA MARBLE CAKE BIANCA E NERA

Il ciambellone «marmorizzato» è protagonista delle tavole italiane
Ma la paternità spetta ai tedeschi che ebbero l'idea di mescolare, nello stesso stampo, due pastelle di colore diverso
Il risultato? Una torta striata e soffice da decorare secondo i gusti
Ecco come la prepara la «diva dei dessert», Rose Levy Beranbaum

di **Lydia Capasso**
foto di Matt Russell

Per molti è semplicemente la torta bicolore, niente di più facile: un impasto al cioccolato e un impasto neutro si mescolano per dar vita a un connubio morbido e perfetto, amato soprattutto, ma non solo, dai bambini. Pare che i primi ad avere l'idea di combinare due pastelle di diversi colori (quella scura era alla melassa) siano stati i tedeschi che crearono la *marmorkuchen* nel XIX secolo. Gli emigranti se la portarono poi negli Stati Uniti dove è conosciuta come «marble cake», da noi come torta «marmorizzata». Noi abbiamo realizzato la versione di Rose Levy Beranbaum, la foodwriter americana definita da Amanda Hesser, fondatrice di Food52, «la cuoca più meticolosa che sia mai esistita». Autrice di veri bestseller di pasticceria e panificazione come «The baking bible», è in uscita in con il suo «The cookie bible», un volume interamente dedicato ai biscotti.

LA MAESTRA

Food writer americana, conduttrice televisiva e blogger, Rose Levy Beranbaum è per tutti la «diva dei dessert» con all'attivo diversi libri di cucina, alcuni dei quali diventati veri e propri bestseller. È il caso delle «bibbie» — l'ultima «The Cookie bible» in uscita a breve — così chiamate per la ricchezza dei contenuti e la meticolosità maniacale con cui sono redatte

INGREDIENTI

Per uno stampo a ciambella dal diametro di 22 centimetri. Per l'impasto: 130 g di cioccolato fondente al 60 per cento, 5 tuorli grandi a temperatura ambiente (l'equivalente di circa 100 grammi), 180 g di panna acida, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, 220 g di farina 00, 220 g di zucchero bianco, 200 g di burro, 1 cucchiaino di lievito chimico, mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio, un pizzico di sale. Per la glassa: 225 g di cioccolato fondente al 60 per cento (o anche di più), 170 g di burro, 1 cucchiaio di glucosio o di miele, 5 cucchiai di acqua a temperatura ambiente.

PREPARAZIONE

Posizionate una griglia nel piano inferiore del forno e accendetelo a 175°C, poi imburrate e infarinate con cura uno stampo a ciambella dal diametro di 22 cm. Sciogliete il cioccolato: fatelo a pezzi e mettetelo in una ciotola adatta al microonde, accendete a potenza media per 30 secondi, mescolate con una spatola di silicone e ripetete l'operazione fino a che non si sarà sciolto. Se non avete il microonde procedete a bagnomaria: adagiate, il cioccolato in un tegamino, sistemate quest'ultimo in una pentola con acqua calda, facendo attenzione che non ne tocchi il fondo, e mettete sul fuoco fino a che il cioccolato non sarà fuso. Lasciate intiepidire, mescolando di tanto in tanto per mantenerlo fluido. In una ciotola media sbattete i tuorli d'uovo, 60 grammi di panna acida e la vaniglia. Tenete da parte. Preparate l'impasto: nella ciotola di una planetaria, a cui avrete montato la foglia, mescolate la farina, lo zucchero, il lievito, il bicarbonato e il sale a bassa velocità per 30 secondi. Aggiungete il burro ammorbidito e la panna acida rimanente. Fate andare a bassa velocità fino a quando gli ingredienti secchi non si saranno inumiditi. Aumentate la potenza e continuate per 1 minuto e mezzo. Spegnete e con una spatola raccogliete l'impasto dai lati della ciotola. Riaccendete l'apparecchio a velocità medio-bassa, aggiungete in due volte il composto di uova, aumentate la potenza e fate andare ancora per un po' in modo da incorporare tutti gli ingredienti. Raccogliete l'impasto dai bordi della ciotola e trasferitene poco meno di un terzo (300 grammi) in un

BILANCIA

Prima di cominciare a preparare un dolce, pesate con cura tutti gli ingredienti. Per quanto possa sembrare banale, questo è un passaggio da non sottovalutare: se cambiano le proporzioni, otterrete un risultato diverso

TEMPERATURA

Ricordate di usare sempre ingredienti a temperatura ambiente. In particolare, il burro e le uova non devono essere freddi altrimenti incontrerete difficoltà nella lavorazione perché il burro tenderà a formare dei grumi

Crediti: food styling Rosie Reynolds, styling Tabitha Hawkins, producer Martina Barbero

TUTTI I CONSIGLI DA ESPERTO

«PER STUPIRE INSERITE POCO IMPASTO CHIARO DENTRO QUELLO SCURO»

Ci sono libri che chi si avvicina alla pasticceria amatoriale dovrebbe avere in casa, per la semplicità delle ricette, per la dovizia dei particolari e per le spiegazioni accurate, a prova di stupido. «The baking bible» di Rosa Levy Beranbaum è tra questi. Un libro pubblicato nel 2014 che ha spinto molti americani verso le gioie dei dolci fatti in casa e che ha spiegato loro i trucchi e gli espedienti per risolvere o prevenire molti (se non tutti) inconvenienti che si possono verificare in cucina. «The baking bible», da cui è tratta questa ricetta, è solo uno della serie di manuali da lei scritti, sotto la supervisione di suo marito Woody, diventati grandi successi editoriali. «Il primo passo, fondamentale, nella preparazione di ogni ricetta — spiega Beranbaum — è pesare con cura ogni ingrediente prima di cominciare. Può sembrare banale, ma se variano le proporzioni otterrete risultati molto diversi rispetto a quelli desiderati». Una regola da tenere presente sempre, qualunque dolce prepariate. «La maggior parte delle marble cake — precisa a proposito della torta che vi proponiamo — è composta da impasti base chiari con striature al cioccolato. Woody e io abbiamo fatto il contrario: usato cioè un impasto base al cioccolato e inserito venature chiare. La caratteristica più insolita di questa marble cake è che non c'è bisogno di mescolare gli impasti per ottenere l'effetto marmorizzato, ma seguendo le istruzioni otterrete naturalmente una caratteristica zebratura». Se vi piace, poi, potete arricchire la torta con gocce di cioccolato. Oppure, per un sapore deciso, ricoprirla con una glassa al caramello, che otterrete cuocendo 200 grammi di zucchero, 30 ml di glucosio e mezzo bicchiere di acqua. Una volta caramellati, aggiungerete 80 grammi di panna e 30 di burro salato ben caldi. (*ly.ca.*)

contenitore. Preparate ora l'impasto scuro. Unite il cioccolato fuso alla pastella rimasta nella planetaria e mescolate a bassa velocità fino a ottenere un colore uniforme. Quindi versate tutto nello stampo: la via più semplice è alternare le due pastelle tra loro e con uno stecchino mescolarle appena per ottenere l'effetto marmorizzato. Oppure potete seguire il metodo della Beranbaum per ottenere un effetto zebrato. Siate veloci per evitare che il lievito cominci ad attivarsi fuori dal forno, pena la buona riuscita della torta. Con l'aiuto di un cucchiaio, adagiate nella tortiera poco più di un terzo della pastella al cioccolato (260 grammi), poi usate una spatola in silicone per rendere liscia la superficie. Fate un solco centrale nella pastella seguendo la circonferenza dello stampo. Versate circa un quarto della pastella neutra (75 grammi) nel solco centrale di quella scura e livellatela. Continuate versando un po' meno di un terzo dell'impasto al cioccolato (135 grammi) su quello chiaro e stendetelo uniformemente. Mettete poi un po' meno della metà della pastella chiara avanzata (100 grammi) ad anello sopra la pastella al cioccolato. Versate un po' meno della metà dell'impasto al cioccolato (150 grammi) su quello chiaro e stendetelo uniformemente per raggiungere i lati e il centro della teglia. Continuate con l'impasto chiaro e finite con quello al cioccolato, distribuendolo in maniera uniforme. Infornate per 45-55 minuti e fate un test con lo stecchino prima di spegnare il forno oppure provate a spingere leggermente con un dito la superficie della torta, che deve tornare al suo posto. Una volta tolta dal forno, i bordi cominceranno a ritirarsi. Lasciate raffreddare la marble cake nella sua teglia per una decina di minuti, poi staccate i bordi con l'aiuto di un coltello. Capovolgetela su una gratella e lasciatela raffreddare prima di conservarla o di procedere alla copertura. Preparate la glassa. Mettete burro, cioccolato, glucosio e acqua in un tegame, adagiate sul fuoco a fiamma bassa e mescolate fino a quando il cioccolato non sarà quasi del tutto sciolto. La miscela non deve superare i 120°C. Togliete dal fuoco e continuate a mescolare fino a quando la glassa sarà liscia e fluida. Disponete la torta su un piatto da portata, versate la glassa in maniera uniforme sulla superficie e lasciatela colare lungo i lati.

VELOCITÀ

Quando disporrete gli impasti nello stampo, cercate di essere molto rapidi. Se vi attarderete, infatti, il lievito potrebbe cominciare ad attivarsi fuori dal forno. Cosa che potrebbe compromettere la buona riuscita della torta

CONSERVAZIONE

Se tenuta a temperatura ambiente, la marble cake si conserverà un paio di giorni, fino a 5 in frigorifero. Se congelata durerà almeno 2 mesi. Ricordate: una volta raffreddata deve andare in un contenitore chiuso ermeticamente

IL MENU SALUTARE

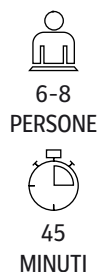
 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

INGREDIENTI

250 g di cocco secco grattugiato non zuccherato,
100 g di uvetta,
4 albumi d'uovo

BISCOTTI AL COCCO E UVETTA

Mettete a bagno le uvette in acqua tiepida per circa 15 minuti, quando si sono gonfiate scolatele e strizzatele bene con le mani. Mettete gli albumi in una ciotola alta e stretta e montateli a neve con le fruste elettriche, senza renderli troppo asciutti. Aggiungete la farina di cocco e amalgamate con un cucchiaio. Incorporate le uvette mescolando bene. Formate delle polpette prelevando un cucchiaio di composto e stringendolo bene fra il palmo di una mano e due dita dell'altra (un po' come per preparare il riso dei sushi). Disponeteli sulla placca sopra un foglio di carta forno. Cuocete a 170° per 25-30 minuti finché iniziano a dorare. Fate raffreddare i biscotti, serviteli con una tazza di tè matcha. (*al.av.*)

6-8 PERSONE
45 MINUTI

INGREDIENTI

200 g di farina di farro integrale,
50 g di semola di grano duro integrale macinata a pietra,
2,5 dl di acqua,
10 g di pasta madre essiccata, **3** cipolle, rosmarino fresco olio evo, sale

FOCACCINE INTEGRALI ALLE CIPOLLE

Versate 2 dl di acqua nella planetaria, aggiungete la pasta madre e mescolate. Aggiungete la farina di farro e la semola e mescolate, lavorate l'impasto con il gancio per 5 minuti poi trasferitelo in una ciotola, lasciate riposare per un'ora con la pellicola. Spolverate di semola il piano di lavoro e rovesciatevi l'impasto. Date un primo giro di pieghe, fate riposare per un'altra ora e fate così per 4 volte. Trasferite l'impasto in una ciotola con coperchio e mettete in frigorifero per 24 ore a lievitare. Estraetelo e lasciatelo a temperatura ambiente. Dividetelo in 8 panetti e formate le focaccine. Mentre lievitano, affettate le cipolle, stufatele con acqua e sale, poi unite l'olio e soffriggetele per 5 minuti. Mettete le cipolle e il sale sulle focaccine e fate lievitare per un'ora. Unite con il rosmarino. Cuocete in forno a 240°C per 15 minuti circa (*al.av.*).

8 PERSONE
1 ORA

Colazione senza zuccheri, pranzo e cena a base di verdure e pesce o pasta integrale e legumi: anche l'alimentazione è utile a combattere i disturbi che condizionano la vita femminile. Stop, poi, al fumo e sì allo sport, per migliorare la salute di ossa, pelle e umore

I CIBI ALLEATI DEGLI ORMONI

di **Anna Villarini***
foto di Laura Spinelli

Qualcuno dice che le donne vengono da Venere e gli uomini da Marte. E solo per caso ci siamo incrociati. Chissà. Di certo siamo diversi. Il cervello di noi donne è sempre in fermento, gestiamo contemporaneamente famiglia, lavoro, tempo libero e molto altro. Siamo multitasking come gli ormoni sessuali che mutano ogni giorno (almeno fino alla menopausa), influenzando la fertilità, l'umore e, in generale, la salute. Sono proprio gli ormoni che, quando non funzionano bene, possono dare problemi: mestruazioni dolorose, peluria sul corpo, cisti ovariche per fare alcuni esempi. Ma quasi mai ci viene detto che lo stile di vita può accentuare o ridurre questi disturbi. Mangiamo molti dolci, cibi raffinati, beviamo spesso bevande zuccherate? Siamo sedentarie, obese, in sovrappeso? Tutte variabili che, riversandosi sul funzionamento degli ormoni sessuali, favoriscono l'insorgenza di disturbi e patologie anche gravi come i tumori al seno.

L'alimentazione, insomma, è basilare. Quindi meglio abituarci a mangiare sano fin da piccole e a fare sport tutti i giorni: tra le altre cose, rende le ossa più forti e dense. Molte adolescenti, poi, non sanno che il fumo ostacola la corretta formazione delle ossa, fondamentale in menopausa. La famiglia, la scuola, la società, gli amici devono essere quei pilastri che aiutano le giovani a crescere bene. Quindi, diventiamo un esempio e siamo coerenti. Non esortiamo a mangiare verdura, a non fumare né bere se siamo le prime a fare il contrario. Essere coerenti fa bene anche a chi, in menopausa, è alle prese con domande nuove. Metterò peso? Perché nessuno mi aveva detto delle vampate e che il vino fa sudare? A una cena con amiche, ho preso un calice di vino rosso: in breve sono diventata una fontana con i camerieri che mi portavano salviettine. Vi dico di me perché penso che il modo migliore per affrontare la menopausa sia far parlare le donne che ci sono passate con quelle che ancora devono arrivarci. E che non sanno quanto possa essere fastidiosa, benché fisiologica. Non sono solo sudore e caldo, ma anche ansie, rughe, secchezza vaginale e altro. Le buone abitudini fanno la differenza: lo sport riduce il rischio di tumore al seno, migliora la salute di ossa e pelle, solleva l'umore, tonifica i muscoli e non fa ingrassare. A tavola preferire cibi integrali, verdure, legumi, frutta e pesce permette di controllare il peso, di fornire alle ossa i minerali di cui hanno bisogno e di ridurre il rischio cardiovascolare che, dopo la menopausa, è simile a quello dell'uomo. In concreto, la colazione deve essere varia e senza zuccheri aggiunti. Il pranzo e la cena a base di verdure e pesce. In alternativa — sempre nella logica del variare — pasta e verdure oppure pasta e legumi. In queste settimane ancora ottime le insalatone, in autunno e in inverno perfetti i minestroni. A voi la scelta di mangiare un cereale a pranzo o a cena, con glutine o senza, purché integrale e predominante. Occhio all'alcol: la ricerca consente un bicchiere piccolo al giorno. Da ultimo, lo sapevate? Le donne orientali che non fumano, mangiano green, fanno attività fisica e non bevono alcol non hanno disturbi da menopausa. Pensiamoci!

**N*utrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

In libreria Il nuovo manuale con 80 ricette di Anna Villarini, *La dieta totale*, (Cairo)

Crediti: food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi (piatti e ciotole Claylab Laboratorio di Ceramica, teglia focacce De Buyer, tovaglioli La Fabbrica del Lino e Once Milano)

PESO SOTTO CONTROLLO A LUNGO? ECCO COME FARE

L'obesità nel mondo è quasi triplicata dal 1975. Nel 2016 il 40 per cento circa delle donne era sovrappeso. Di queste il 15 per cento obeso. La maggior parte della popolazione mondiale vive in Paesi in cui sovrappeso e obesità uccidono più della fame. L'aumento del peso, specie dopo la menopausa, è un grande fattore di rischio per malattie cardiovascolari (su tutte cardiache e ictus), diabete, artrosi, tumori dell'endometrio, del seno e ovarici. L'obesità infantile è associata a una maggiore probabilità di obesità, morte prematura e disabilità in età adulta. Aumentare il consumo di frutta e verdura fresche, legumi, cereali integrali e frutta secca a guscio, fare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica — i bambini — e 150 minuti alla settimana gli adulti tiene il peso sotto controllo. Provate queste ricette: senza accorgervi vi troverete a mangiar sano abitualmente e manterrete un peso adeguato per la vita. (*An.Vill.*)

RISO SELVAGGIO CON LE MAZZANCOLLE

INGREDIENTI

300 g di riso selvaggio, **16** mazzancolle, **1 kg** di vongole veraci, **2** scalogni, **1** mazzetto di erba, cipollina, **1** mazzetto di aneto, **2** perini maturi, olio extravergine di oliva

Preparate un brodo con le teste di mazzancolle tostate e insaporite con sale e scalogno, aggiungete l'acqua, fate cuocere per 20 minuti e filtrate le teste. Pulite le vongole, fatele aprire in padella, filtrate l'acqua, sgusciatele e rimettete i molluschi nel loro brodo. Nel frattempo cuocete il riso per 30 minuti, scolatelo, rimettetelo nella pentola e copritelo lasciandolo gonfiare per 10 minuti. Tritate lo scalogno, metà dell'aneto e dell'erba cipollina in una padella con 2 cucchiai di brodo di vongole e poco olio, stufate il soffritto, unite le code di mazzancolle, unite il brodo di vongole e di mazzancolle, unite i pomodori sbucciati e tagliati a pezzetti, fate ridurre a fuoco vivace, regolate di sale. Unite il riso e mescolate 30 secondi sul fuoco. Unite le erbe un filo d'olio e servite. (*al.av.*)

C L

4 PERSONE

45 MINUTI

ACCIUGHE AL POMODORO

INGREDIENTI

500 g di alici fresche e pulite, **3-4** perini maturi, **150 g** di ciliegini, **2** spicchi di aglio, **1 mazzetto** di prezzemolo e basilico, **2 prese** di semi di finocchietto, olio extravergine di oliva, sale

Sciacquate le alici se sono pulite oppure provvedete a pulirle asportando la testa, le viscere e le lische. Sciacquate accuratamente una ad una le alici deliscate sotto un getto di acqua fredda e asciugatele sopra la carta da cucina, salatele e, dopo 10 minuti, tamponatele nuovamente con della carta da cucina asciutta. Lavate i perini e sbollentateli, scolateli e sbucciateli, tagliateli a filetti dopo aver eliminato i semi, lavate i ciliegini, tagliateli a metà e salate entrambi i pomodori. Scaldate il forno a 200°, disponete in una teglia con la carta forno le acciughe alternate ai filetti di pomodoro, cospargete di prezzemolo tritato e semi di finocchietto, distribuite sopra i ciliegini e irrorate con 2-3 cucchiai di olio extra vergine. Cuocete per 12/15 minuti, cospargete di basilico fresco e servite. (*al.av.*)

F L C

4 PERSONE

25 MINUTI

NASELLO E CREMA DI BARBABIETOLA

INGREDIENTI

500 g di nasello fresco o decongelato in 4 tranci, **600 g** di broccoli, **1** spicchio di aglio, **1** barbabietola cotta a vapore, origano fresco, peperoncino in polvere, olio extravergine di oliva, sale

Lavate i broccoli, affettateli. Scaldate una padella ampia con uno spicchio di aglio, 2 cucchiai di olio extra vergine e una tazzina di acqua, unite i broccoli, salate e cuocete 5 minuti. Nel frattempo scaldate l'acqua nella vaporiera, appoggiate ogni trancio sopra un foglio di carta forno, appoggiate sopra un rametto di origano fresco e sistemate i tranci nella vaporiera, cuocete per 5-6 minuti a seconda del loro spessore. Spegnete e lasciateli in attesa semi coperti. Sbucciate la barbabietola, tagliatela a dadini e frullatela a crema nel mixer con 2 prese di sale e 2 di peperoncino. Aggiungete 2 cucchiai di olio extra vergine e mixate ancora 30 secondi. Distribuite nei piatti i broccoletti, disponete sopra il nasello con un pizzico di peperoncino e servite a parte la crema di barbabietole. (*al.av.*)

F L C

4 PERSONE

25 MINUTI

CAVOLO CAPPUCCIO ALL'ACETO

INGREDIENTI

1 cavolo cappuccio rosso, **1** cipolla dorata **2** spicchi di aglio, **1** cipolla dorata, **1** costa di sedano, **1** carota, **½ bicchiere** di aceto di mele, brodo di verdure, **1** foglia di alloro, olio extravergine di oliva, sale, pepe in grani

Eliminate il torsolo e tagliate il cavolo cappuccio a fette sottili, lavate le fette sotto acqua corrente. Sbucciate e tagliate a dadini la cipolla, lavate e sbucciate la carota e il sedano e tagliateli a cubetti, soffriggete tutto in padella con 2 cucchiai di olio extra vergine, sale e i 2 spicchi di aglio in camicia. Lasciate rosolare lentamente le verdure finché la cipolla inizia a prendere colore, aggiungete l'alloro, qualche grano di pepe e il cavolo cappuccio e fate insaporire per qualche minuto aggiungendo poca acqua se necessario. Versate 2 mestoli di brodo vegetale, coprite e cuocete a fuoco dolce per 20 minuti. Versate l'aceto e proseguite la cottura finché sarà evaporato, coprite e cuocete ancora 10 minuti. Regolate di sale, eliminate l'aglio e servite (*al.av.*).

V C L

4 PERSONE

45 MINUTI

I LIBRI

Un volume, il ventunesimo della scrittrice e studiosa mediorientale più celebre della Gran Bretagna, che è molto più di un ricettario. È la potente evocazione di quell'antico spirito, nato dal legame inscindibile tra terra, mare e sole, che si ritrova dal Marocco all'Italia al Libano

ATTESO

di **Isabella Fantigrossi**,

La cucina è il paesaggio in pentola, diceva lo scrittore spagnolo Josep Pla. Mai frase più adatta come epigrafe iniziale di un ricettario. *Med*, del resto, l'ultima opera di Claudia Roden, è davvero una potenza evocativa di un territorio molto ampio, che va dalla Provenza al Medio Oriente e dall'Andalusia al Marocco, zone diverse ma accomunate dal fatto di essere bagnate dal Mediterraneo. E scaldate dal sole. Da quella luce così intensa e abbagliante da ritrovarsi in ogni singolo piatto collezionato da Claudia Roden. Che ha fatto della conoscenza solida, non estemporanea, del Medio Oriente il suo punto di forza. Food writer, antropologa culturale, oggi presidentessa dell'Oxford Symposium, è nata a Il Cairo nel 1936 da una famiglia di origine ebrea, circondata da un mix di culture, nordafricana, francese, greca, italiana. Dopo aver frequentato la scuola a Parigi, a 18 anni si trasferisce a Londra per studiare arte. Da quel momento non abbandona più la Gran Bretagna, dove diventa una delle più influenti scrittrici gastronomiche del Paese. E dove si batte per far conoscere cultura e cibo mediorientali, all'epoca del tutto

inesplorati. Prima che uscisse *A Book of Middle Eastern Food*, la sua prima opera, del 1968, non c'erano libri di cucina sul tema. Nessuno ne scriveva. E ora, a 34 anni dal primo libro sulla cucina mediterranea (*Mediterranean Cookery*) e a 10 dall'ultimo da lei scritto, The *Food of Spain*, ecco *Med*. Claudia Roden torna lì, al cuore della sua ricerca. Perché, ha sempre raccontato, «il Mediterraneo è sempre stato il mio obiettivo. Ovunque intorno al mare trovo pezzi di ciò che sono, nella cultura e nelle persone». E ora, ha scritto nel nuovo ricettario, il sogno è quello di ritrovare e trasmettere quell'antico spirito che nasce dal legame con l'acqua. Percepibile nelle zucchine grigliate alla menta, così come negli spaghetti con i gamberoni alla provenzale, come nel pollo all'uva. Ma, soprattutto, in salsa di pomodoro, aglio e olive, «i veri simboli dell'intero Mediterraneo».

Claudia Roden, *Med*, Ebury Press, 320 pagine, 35,95 euro

PER TUTTI

Tim Anderson, *Japaneasy*, Guido Tommasi editore, 224 pagine, 34 euro

FACILE COME IL GIAPPONE

Ha la reputazione di essere complessa la cucina giapponese. Per provare queste ricette, invece, non serve essere cuochi di alto livello. Tim Anderson ha scelto di spiegare qui, con le bellissime fotografie di Laura Edwards, i piatti nipponici più autentici ma allo stesso tempo accessibili e riproducibili a casa. Dalla zuppa di miso alla tempura di gamberi ai gyoza.

MANUALE

Couquyt, Lahousse e Langenbick, *L'arte e la scienza del Foodpairing*, Slow Food, 384 pagine, 39 euro

L'ARTE DEL FOOD PAIRING

Il food pairing è il metodo scientifico per identificare i migliori abbinamenti tra cibi basato su neurogastronomia e analisi dei profili aromatici degli ingredienti. Un grande repertorio di coppie alimentari per scoprire perché gli accostamenti noti funzionano (come fragole e cioccolato) ma anche nuove e inattese possibilità (come fragole e parmigiano).

PER MILLENNIAL

Poppy O' Toole, *Poppy Cooks. The food you need*, Bloomsbury, 240 pagine, 20 euro

LA CUCINA DI POPPY, STAR DI TIK TOK

Questo è il volume con cui debutta in libreria Poppy O' Toole, la cuoca londinese rimasta disoccupata nel 2020 a causa del Covid e da quel momento diventata una star sui social, da Instagram a TikTok. Salse di pomodoro passepartout, focacce, insalate, piatti perfetti per brunch e cene in compagnia. Ricette per millennial decisi a imparare a cucinare.

VIAGGIO

Laurel Evans, *Liguria - The Cookbook*, Rizzoli International, 224 pagine

LAUREL EVANS: «LA MIA LIGURIA SEGRETA»

Bistrattatissima per anni, la Liguria sta vivendo un improvviso momento felice. Negli ultimi mesi molti cuochi blasonati, da Carlo Cracco ai fratelli Cerea a Luigi Taglienti, hanno scelto la regione per aprire nuove insegne. E ora, a ricordare anche agli stranieri il valore gastronomico ligure, è arrivato l'ultimo libro della food writer statunitense Laurel Evans, *Liguria: The Cookbook*, appena uscito in lingua inglese per Rizzoli International (oltre agli store online, il volume sarà disponibile fisicamente sul mercato americano e in Italia in esclusiva presso la Rizzoli Galleria di Milano). Un omaggio alla tradizione di una terra — «così ricca di contraddizioni, dalla ricca e cosmopolita Genova all'ingegnosità dell'entroterra» — che Evans, in Italia dal 2004, ha imparato a conoscere quindici anni fa quando l'allora fidanzato, oggi marito, il fotografo Emilio Scoti, la portò in vacanza a Moneglia. E che ora è diventata la sua seconda casa. Otto i capitoli, suddivisi per portata, in cui «un'americana in cucina» — il nome del blog con cui Evans ha cominciato anni fa occuparsi di cibo — racconta le ricette dei piatti noti ma anche quelle più segrete. Ci sono il pesto, la focaccia. E poi la panissa, gli gnocchi di castagne, il minestrone alla genovese, il cappon magro o il coniglio alla ligure. Sempre con uno sguardo ricco di meraviglia. Perché questo libro, scrive lei nell'introduzione, «è un semplice assaggio di una Riviera così complicata e sfaccettata da meritare una vita intera per essere scoperta. Anche a tavola».

I.Fan.

D'ISPIRAZIONE

Tom Hunt, *Cucinare per il piacere, le persone e il pianeta*, Guido Tommasi, 240 pagine, 20 euro

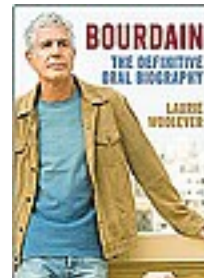
CUCINARE PER IL PIANETA

Convenienti, semplici da fare in casa e basate su prodotti subito disponibili. Sono le ricette raccontate dallo chef e attivista Tom Hunt, convinto che le scelte fatte in tavola possano creare un mondo migliore. Se non altro, un po' meno inquinato. Ecco allora una guida per acquistare sicurezza in cucina, per riuscire a inventare piatti usando gli avanzi e sfruttare ciò che si ha.

ELEGANTE

Salma Hage, *Middle Eastern Sweets*, Phaidon, 240 pagine, 34,95 euro

PASTICCERIA SPEZIATA

Elegante come un classico e, allo stesso tempo, con una spiccata sensibilità moderna. Lo ha definito così Nigella Lawson l'ultimo libro di Salma Hage, una delle cuoche di casa libanesi più amate (già autrice di *The mezze cookbook*). Qui ha raccolto ricette di dolci, pasticcini, creme, dolcetti speziati. Il meglio della pasticceria mediorientale.

BIOGRAFIA

Laurie Woolever, *Bourdain: The definitive oral biography*, Ecco, 464 pagine, 20 dollari

BOURDAIN, LA STORIA DEFINITIVA

Ormai sono tantissimi i volumi scritti su Anthony Bourdain. Che cosa ha però in più questa biografia? L'ha scritta Laurie Woolever, la storica assistente e confidente dello chef, morto suicida nel 2018, che assieme a lui nel 2017 aveva scritto *Appetites*. Qui Woolever ha raccontato la sua storia, dall'infanzia agli ultimi anni, dopo aver intervistato un centinaio di amici e membri del suo staff.

LE NUOVE APERTURE

di **Gabriele Principato**

GOURMET

«Armani Ristorante», via Manzoni 31, Milano. Sito: *armanihotel milano.com*

RISTORANTE ARMANI

Al settimo piano dell'Armani Hotel Milano ha riaperto il ristorante guidato dallo chef Francesco Mascheroni. Il nuovo menu autunnale gioca con la tradizione italiana, per proporre sapori e consistenze inediti e con suggestioni orientali, dal Giappone alla Thailandia. Un esempio? Il piccione ai carboni, con zucca e tamarindo.

PASTICCERIA

«Pasticceria Frau Knam», via Anfossi 19, Milano. Sito: *frauknam.com*

FRAU KNAM

Dopo il successo sui social durante il lockdown e il debutto tv, le creazioni dolci, semplici ed esteticamente bellissime di Alessandra Mion, alias Frau Knam, conquistano uno spazio fisico. La pasticceria aprirà il 2 ottobre e proporrà preparazioni (soprattutto piccola pasticceria) studiate da lei insieme al marito e pastry chef Ernst Knam.

GASTRONOMIA

«Fòla», via Varanini 12, Milano. Sito: *folamilano.com*

FÒLA

Da croissant e pain au chocolat per la colazione, alla quiche Lorraine per pranzo. Queste sono alcune delle proposte healthy e golose di «Fòla»: gastronomia, pasticceria e bottega di quartiere aperta da tre amiche: Tine, Luna e Claudia. Qui si possono comprare delizie dolci e salate da mangiare, anche, passeggiando lungo la Martesana.

Un panificio con, nascosta alle spalle, una cucina dove mangiare solo verdure, legumi e drink analcolici, per rispettare la tradizione del vicino centro Hare Krishna. Ecco come sarà «Contrada Govinda», il primo ristorante del maestro dei panificatori con il cuoco-scrittore Tommaso Melilli nel Palazzo dei Grifi di Milano

LO SPEAKEASY (VEG) DI LONGONI

Tommaso Melilli e Davide Longoni. A destra il cortile della Casa dei Grifi (in via Valpetrosa 5 a Milano), palazzo quattrocentesco che ospita da tempo la sede del centro Hare Krishna e dove sta per inaugurare il primo ristorante con panificio del mondo Longoni, «Contrada Govinda». Sotto uno dei piatti del menu

di **Isabella Fantigrossi**

Si chiamerà «ContradaGovinda», in via Valpetrosa a Milano, il primo ristorante con panificio di Davide Longoni, pronto ad aprire nei prossimi giorni e nato dall'amicizia e dalla collaborazione tra il maestro dei nuovi panificatori italiani e il cuoco-scrittore Tommaso Melilli (l'autore di *I conti con l'oste*). Una tavola vegetariana, «nascosta come uno speakeasy dietro il panificio», racconta Longoni, al primo piano di uno dei palazzi antichi più belli di Milano: la casa dei Grifi, edificio quattrocentesco di scuola bramantesca con il cortile d'epoca rimasto ancora intatto. Per anni il palazzo è stato la sede del centro Hare Krishna di Milano con all'interno anche il ristorante di tradizione indiana, uno dei primi vegetariani della città. Ora, invece, il vecchio locale sta per lasciare il posto alla nuova insegna sotto la gestione Longoni-Melilli. «Continuo a credere nella formula del panificio urbano — spiega Longoni —, che però deve sapersi sempre adattare allo spirito del tempo evolvendosi». Così nasce la nuova formula del banco con ristorante. La coppia, però, ha scelto allo stesso tempo di rispettare profondamente la tradizione. Intanto nel nome, ideato da

Melilli: «Contrada Govinda» richiama la doppia anima del luogo (via Valpetrosa un tempo era la Contrada dei Grifi e Govinda è il nome del centro spirituale, ancora visitabile). E poi nel menu: «Per un accordo di rispettosa convivenza con il centro Hare Krishna — spiega Melilli —, seguiremo la loro tradizione alimentare». Quindi qui non si troveranno alcolici, aglio, cipolla, carne, pesce e uova. E nemmeno focacce, pizze e panini degli altri punti Longoni. Solo piatti a base di verdure, legumi, formaggi. E poi birre e speciali cocktail analcolici. «Ma non sarà un luogo di restrizione, noi vediamo "Contrada Govinda" piuttosto come una tavola contadina inclusiva». Gli ingredienti provengono soprattutto della rete di produttori di Longoni. Ma le ricette saranno fortemente contaminate, anche grazie all'impronta della chef georgiana Nata Qatibashvili. Tra i dessert, per dire, ci sarà una tartelletta, rivisitazione sia dell'antico budino di mosto della bassa padana sia di un dolce tipico georgiano. Oltre al panificio e alla sala, con una ventina di coperti disponibili dalle 8 alle 20 per colazioni, merende, pranzi e spuntini, ci sarà anche un pop up per la vendita di frutta e verdura.

A CURA DI CAIRORCS MEDIA

GAVI DOCG

Il Grande Bianco Piemontese che sa di mare

LA MASSIMA ESPRESSIONE DEL CORTESE, CHE QUI SI DISTINGUE PER MORBIDEZZA, DELICATEZZA DEI PROFUMI E PER FRESCHEZZA E SAPIDITÀ

Secondo una leggenda i ravioli sarebbero nati a Gavi, nella locanda della famiglia Raviolo, nel XII secolo. L'antica ricetta è oggi tutelata dall'Ordine Obertengo dei Cavalieri del Raviolo e del Gavi

Il 2021 è l'anno che la regione Piemonte ha dedicato alla valorizzazione del Cortese, uno dei suoi vini a bacca bianca più importanti. Un vitigno elegante che nel territorio della denominazione del Gavi Docg - la zona nel sud est del Piemonte che confina con il comune di Genova e dista 90 chilometri da Milano e 130 da Torino - ha uno stanziamento millenario. Il disciplinare limita l'area a 11 comuni della provincia di Alessandria: Bosio, Carrosio, Capriata d'Orba, Francavilla Bisio, Gavi, Novi Ligure, Parodi Ligure, Pasturana, San Cristoforo, Serravalle Scrivia e Tassarolo. Qui la viticoltura ha una tradizione antichissima e la prima testimonianza - un documento che riporta l'affitto di vigne a due cittadini di Gavi da parte dell'Arcivescovo di Genova - risale all'anno 972 d.C..
Prodotto in quattro tipologie - Fermo, che costituisce il 99% della produzione, Frizzante, Spumante Metodo Classico e Riserva - il Gavi Docg è Cortese 100% e il suo colore va da giallo paglierino a dorato con la permanenza in bottiglia. Al naso ha sentori floreali di biancospino e fiori d'acacia e fruttati di pesca bianca e mela golden con note di mandorla. Il gusto è fresco, pieno, armonico, di grande eleganza e finezza. Un vino raffinato, dunque, che predilige i terreni ricchi di sedimenti argillosi e suoli con tessiture di arenarie e marne. Proprio l'alternarsi di «terre bianche» e «terre rosse», l'incontro tra il vento marino che soffia dalla vicina Liguria e il clima temperato e fresco dell'Appennino rendono quest'angolo di Piemonte, che sa di mare, ideale per la coltivazione del Cortese, che qui raggiunge la sua massima espressione. E le caratteristiche principali del Grande Bianco Piemontese sono la freschezza e la sapidità, che lo rendono elegante e dall'ottima beva in gioventù, suadente e complesso se lasciato affinare anche per lunghi anni in cantina.

> *Il gusto fresco, pieno, armonico e di grande eleganza lo rende l'abbinamento ideale della cucina mediterranea, ma anche dei piatti di quella giapponese e asiatica*

Ottimo come aperitivo, il Gavi Docg si abbina bene con la focaccia ligure; a tavola, poi, è il compagno ideale di antipasti e primi di pesce, verdure e secondi a base di carni bianche. È l'abbinamento perfetto, per la cucina mediterranea, ma il suo successo si deve anche al fatto di essere l'accompagnamento ideale per i piatti di quella giapponese e asiatica.
La presenza di un grande vino bianco in Piemonte, regione celebre per la straordinaria qualità dei vini rossi, non deve sorprendere, è rivelatrice del profondo legame che il Gavi e il suo territorio hanno sempre avuto con la Repubblica di Genova. La cucina delle famiglie genovesi, che in questi feudi avevano la loro dimora «di campagna», era a base di pesce, carni magre e verdure e si sposava perfettamente con il Cortese, il «nobile» vitigno autoctono di queste terre.
Anche l'etichetta istituzionale del Gavi Docg ne esprime il carattere aristocratico. Ogni anno il Consorzio Tutela del Gavi affida all'Associazione Italiana Sommelier il compito di selezionare il vino più rappresentativo della vendemmia appena trascorsa per farne l'ambasciatore del Grande Bianco Piemontese. A esso è associata l'etichetta di un artista che nel 2020, e per tutto il 2021, è quella disegnata da Riccardo Guasco (nella foto in alto). L'immagine rappresenta l'abbraccio al territorio della Principessa Gavia, la nobildonna che la leggenda vuole abbia dato nome al borgo di Gavi: le sue braccia cingono le colline della denominazione del Gavi Docg, i vigneti di Cortese dalla storia millenaria; il Forte, antico avamposto dell'entroterra genovese e i suoi capelli sono il Mar Ligure da cui è partito il Gavi sulle navi dirette nel Nuovo Mondo.

I NUMERI DI UN'ECCELLENZA

Dieci anni di crescita per un vino amato in tutto il mondo

Il Consorzio Tutela del Gavi è l'organo di tutela e valorizzazione della denominazione del GAVI Docg. È un Ente *Erga Omnes*, agisce in favore e a sostegno di produttori, vinificatori e imbottigliatori e dell'intera filiera che, negli ultimi 10 anni, sperimenta una costante crescita.
È aumentata, infatti, del 49 % la superficie vitata – passata da 1076 ettari a 1570 – e sono cresciute del 40 % le bottiglie prodotte – da 9 a 12,4 milioni. Oggi l'85 % della produzione è destinato all'export e sono oltre 100 i Paesi in cui è presente il Gavi. Al Consorzio sono associate 190 aziende, tra produttori, vinificatori e imbottigliatori e sono oltre 350 quelle comprese nell'*Erga Omnes* e più di 5.000 sono le persone impiegate nella filiera.

L'ANGOLO HOME OFFICE

STUDIO

La postazione lavoro, con il piano della scrivania che si può aprire e chiudere quando necessario, è comoda anche per lavorare a lungo, grazie a un meccanismo a ribalta inserito sotto al piano che lo raddoppia quando serve

FORNELLI

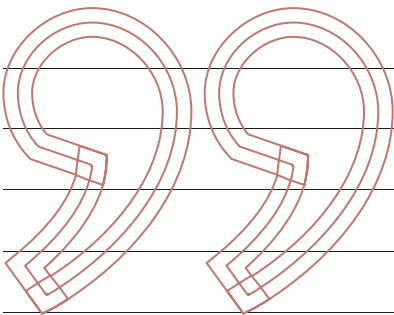
Il piano attrezzato della cucina non è molto ampio. Per questo è stato realizzato un tagliere della forma del lavabo, nello stesso materiale del piano di lavoro, che permette di chiudere il lavandino quando non è utilizzato

Una stanza in un piccolo appartamento dove il proprietario, per qualche giorno alla settimana, lavora da casa: ecco, dunque, il progetto che prevede due zone, una per cucinare e l'altra dedicata allo studio, nascosta in un armadio su misura

di **Clara Bona**
foto di Giulio Oriani e Beatrice Vergani

Siamo nella casa di una persona che per motivi di lavoro si divide tra due diverse città. E che quindi, almeno qualche giorno alla settimana, lavora da casa. Nel progetto la sua cucina è stata quindi organizzata con una doppia funzione: non c'erano altri spazi da sfruttare e così si è deciso di organizzare la zona home office proprio in cucina. Il progetto è partito quindi da una necessità molto concreta, con una richiesta precisa e non facile da soddisfare visti gli spazi ridotti: non doveva esserci promiscuità tra le due aree. La scelta è stata quindi di separare completamente le due zone. Da una parte c'è la parete attrezzata con lavello, fuochi a induzione, colonna frigo e forno, un'area sottolineata dai mobili laccati color grigio con il piano lavoro realizzato in HPL effetto pietra. Qui il piano attrezzato della cucina non è molto ampio: alle due estremità della composizione ci sono infatti due colonne alte che ospitano il frigo da una parte e il forno più il microonde dall'altra. Per questo è stato realizzato un tagliere della forma del lavabo, nello stesso materiale del piano di lavoro, che permette di chiudere il lavandino quando non è utilizzato così da sfruttare al massimo lo spazio del piano lavoro. Dall'altra parte della stanza, invece, proprio sulla parete di fronte, c'è la zona studio, che è stata organizzata all'interno di un armadio realizzato dal falegname su misura in legno laccato bianco. Basta, insomma, aprire l'anta scorrevole per trovare mensole e vani contenitivi, oltre a un piano scrivania che all'occorrenza si apre per diventare ancora più ampio e ospitare la tastiera del computer nel rispetto dell'ergonomia. Ed ecco creata una vera e propria postazione di lavoro: un luogo che può chiudersi e sparire quando la cucina torna a svolgere la sua funzione originaria. Al centro della stanza c'è un tavolo tondo di Saarinen di 90 centimetri di diametro con piano in marmo nero Marquinia, illuminato dall'alto da una lampada a sospensione Djembè di Marset in colore grigio scuro. Le due sedie, invece, sono un classico del design: sono le CH24 di Hans J. Wegner per Carl Hansen, scelte nella finitura di faggio naturale con la seduta in paglia scura. L'effetto finale? Lo spazio è molto essenziale e rigoroso, dal gusto maschile. Aggiunge, invece, una nota più calda all'ambiente il tappeto kilim: rosso, giallo e bianco, una scelta non scontata se utilizzato al posto del tappetino davanti al lavabo.

ARREDO

Al centro della stanza c'è un tavolo tondo di Saarinen di 90 centimetri di diametro con piano in marmo nero Marquinia, illuminato dall'alto da una lampada a sospensione Djembè di Marset in colore grigio scuro

Per molti il mese in cui comincia l'autunno è considerato il vero inizio d'anno e dunque il momento ideale per fare pulizia, anche mentale
Dai pezzi più sentimentali a barattoli, stoffe e prodotti per la casa, una mini guida per scoprire il superfluo e trovargli una seconda vita

Testi e foto di **Irene Berni**

CATALOGARE

Se non avete troppo tempo, procedete per categoria: quando raggruppiamo gli oggetti secondo il loro uso ci accorgiamo di quanti ne possediamo

SELEZIONARE

Gli oggetti ricordo sono difficili da abbandonare ma se da troppi mesi non li prendo in mano significa che non ne ho bisogno. Tengo pochi pezzi sentimentali ben in vista

NIENTE DOPPIONI

Gli unici doppioni, oggetti con la stessa funzione, che possiedo sono parte di collezioni. Il resto lo vendo su applicazioni come Depop o Vinted

RICICLARE

Ho iniziato a riciclare per poter sfruttare vecchie cose anziché comprarne di nuove: ho trasformato vecchie pezze in canovacci o cucito cuscini decorativi

DECIDERE LO STILE

Tutti abbiamo qualcosa che non è nelle nostre corde e sappiamo bene quali sono. Eliminare ci aiuta a sentirci più sicuri su chi siamo

TERMINARE

Campioncini, prodotti per casa e corpo lasciati a metà da tempo, sono i primi oggetti a lasciare la casa. Non acquisto un nuovo prodotto fino a che non ho terminato il vecchio

DECLUTTERING DI SETTEMBRE

Per molti settembre è considerato il primo mese di un nuovo anno: si rientra dalle vacanze carichi di energia e buoni propositi e, dopo giorni di assenza dalla quotidianità, riusciamo a osservare con chiarezza la nostra vita e gli spazi in cui viviamo. Allontanarsi dalla routine e viaggiare dovrebbe servire anche a questo: a vedere con distacco quel che realmente è indispensabile nella vita di tutti i giorni, valutare ciò che è superfluo o che non usiamo frequentemente. In questo mese nasce spontaneo anche il desiderio di riorganizzare, migliorare, alleggerirsi. Settembre è il mese che dedico al decluttering, ovvero all'eliminare le cose inutili che mi complicano l'esistenza. Del resto, mi piace avere poche cose e a vista — tenerle sotto controllo mi aiuta a trovare immediatamente ciò che sto cercando, gli spazi sembrano più grandi ed è più facile e veloce tenere pulito — mentre togliere dagli armadi capi e biancheria che non uso elimina l'imbarazzo della scelta e, soprattutto, la frustrazione di selezionare sempre gli stessi capi. Alla fine, dunque, tengo unicamente quello che mi fa piacere vedere e quel che mi serve ogni giorno. Non ripongo in cantina nè mansarda ma vendo, dono in beneficienza o regalo ad amici. Ho iniziato a fare decluttering quando ancora non esistevano libri o serie dedicate e io lo chiamavo semplicemente «fare le pulizie di inizio stagione». Non ho mai seguito regole pratiche ma, se dovessi riassumere la mia tecnica, quelli che trovate in questa pagina sarebbero i punti principali. Alla fine, poi, pensate prima di acquistare. Dopo aver selezionato e buttato, ogni nuovo oggetto che rientra in casa deve essere ben valutato. Così non avrete nemmeno più sensi di colpa dopo gli acquisti.

Dalle tovaglie in abaca con i disegni che ricordano il Bauhaus all'elegante servizio di piatti con lo stemma azzurro. Dalla pentola che cuoce tutto all'iconica seduta. La cucina di oggi si riempie di pezzi che si ispirano al passato, con materiali e colori che svelano il futuro

a cura di **Isabella Fantigrossi**

BORDEAUX

Il nome, La Double J, rimanda a lei, J.J. Martin, ex giornalista americana e designer che nel 2015 si è inventata un nuovo marchio di abiti, gioielli, home interior e oggetti per la cucina. Tutti accomunati dalla vivacità delle stampe e dei colori. Tinte unite, disegni geometrici o fantasie che siano, ogni prodotto (oggi in vendita anche nella nuova boutique monomarca di via Sant'Andrea a Milano) è un'esplosione di colore. Come i grembiuli in cotone resistente, simile alla tela, a righe azzurre e bordeaux: scollatura quadrata, cinghie per il collo e cintura in vita. E se la fantasia piace, c'è anche la tovaglia da abbinare (*www.ladoublej.com*).

LA (NUOVA) SEDIA PIÙ CELEBRE

Per celebrare l'anniversario della classica sedia Wishbone CH24 disegnata da Hans J Wegner per Carl Hansen & Søn, ecco l'edizione speciale curata dalla designer Ilse Crawford. Che si è immaginata cinque nuovi colori naturali ispirati alle opere espressioniste del pittore danese Per Kirkeby: azzurro, rosso, blu, grigio e verde. Un modo per omaggiare Wegner, considerato tra i più creativi designer di mobili danesi, spesso definito il maestro della sedia (nella sua vita ne ha disegnate quasi 500) ma conosciuto soprattutto per la sua iconica CH24, la cosiddetta Wishbone Chair, che viene prodotta ininterrottamente dal 1950. La sedia fa parte della collezione First Masterpieces realizzata quest'anno da Carl Hansen & Søn con Crawford (*www.carlhansen.com*).

ANNI SESSANTA

È la trasposizione di un disegno anni '60 — che ricorda le linee del Bauhaus e divide la tavola in due metà cromaticamente diverse, unite da geometrie asimmetriche in tinta — la nuova tovaglia Haus di Society Limonta in garza di abaca stampata, materiale naturale e biocompatibile. Disponibile sia nella versione rosa e azzurra che grigia e senape. Da coordinare, entrambe, con i tovaglioli in ramiè stampato e i piatti disegnati, sempre per Society Limonta, da Beatrice Rossetti. Per unire sempre il gusto della tavola al piacere estetico più sofisticato (*www.societylimonta.com*).

CON IL FILO D'ORO

La food writer Mimi Thorisson e la ceramista Alix D. Reynis. Assieme le due francesi, entrambe appassionate di eleganti tavole sette e ottocentesche, hanno dato vita a una nuova collezione per la tavola presentata all'ultimo Salone del Mobile da Raw Milano. Piatti, ciotole, tazzine, porta candele. Ogni pezzo, bordato in filo d'oro e decorato con uno stemma ideato da Mimi Thorisson color azzurro Celadon che raffigura un drago cinese, stelle e grappoli d'uva, è stato scolpito a mano da Alix D. Reynis a Parigi e poi cotto e dipinto a mano a Limoges (*www.alixdreynis.com*).

LA CASSERUOLA IN GHISA

I due materiali, la ghisa e il vetro, raccontano negli stabilimenti di Le Creuset, sono apparentemente incompatibili. Eppure, eppure. Nel 1925 a Fresnoy-le-Grand, nel nord della Francia, due lungimiranti industriali belgi, Armand Desaugher e Octave Aubecq, dopo diversi esperimenti nella loro fonderia, decidono di creare pentole colorate in ghisa vetrificata. I due materiali assieme, sono convinti i due, sono capaci di dar vita a utensili perfetti: da un lato la ghisa è capace di trattenere il calore per cucinare in modo lento e uniforme, senza neanche bisogno di troppi condimenti, dall'altro l'interno vetrificato facilita la pulizia. Così nacquero le prime cocotte, diventate tra le più celebri di Francia. Perché la pentole in ghisa costano più delle altre? Perché il materiale è molto resistente, dura a lungo e perché ogni prodotto viene realizzato in uno stampo di sabbia che poi viene rotto dopo la cottura. Sono, dunque, oggetti artigianali. Con il tempo, dopo le prime cocotte, si sono aggiunte nuove forme. Questa, con il fondo alto come una pentola e il manico lungo come una padella, è la casseruola Cassadou, uno degli ultimi modelli di Le Creuset, disponibile in molti colori della nuova collezione Farm Fresh, tra cui la neonata tinta nero mat. Le caratteristiche? La doppia anima la rende versatile e ideale per friggere, brasare o cuocere a fuoco lento. Con il coperchio a cupola, che sigilla il sapore all'interno (*i.fan.*).

SCUOLA DI COCKTAIL

Un cuore insospettabile fatto di amaro e grappa. Che Cinzia Ferro, tra le più solide bartender italiane, ha esaltato con note agrumate e miele. Ne è nato un drink dissetante, da servire in un «highball» con foglioline di erba cedrina. E un sorriso

«FU D'ESTIVA ISPIRAZIONE»

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

Che sicurezza, Cinzia Ferro, che soddisfazione: i suoi drink sono buoni. Sempre. E belli. Scontato? No. Tante volte ci sediamo in locali di grande promessa, top bar guidati da professionisti di cui in giro molto si parla, per poi ritrovarci sul tavolino poco più che il nulla. Drink esili nel sapore che si aspettano il titolo di «eleganti», minimali nella presentazione per essere definiti «iconici», e cari come il fuoco perché, sapete, dietro «c'è molta ricerca». Da Cinzia Ferro nulla di tutto questo. Ogni drink è come lo vorremmo, equilibrato ma sempre con una sorpresa. Nulla di cui stupirsi. Anche se lei si definisce «oste e barista», è in realtà una delle più solide bartender italiane. Non lo dico io, ma i riconoscimenti di cui la sua carriera è costellata, dal secondo posto alla «World class Diageo» al «Lady Amarena» di Fabbri e molto altro. Senza contare gli eventi che, nel tempo, ha saputo inventarsi per spiegare con i fatti cosa sia un buon cocktail. «Fu d'estiva ispirazione» ne è un eccellente esempio: «Volevo un drink dissetante e adatto a ogni ora — racconta Cinzia Ferro —, ma anche semplice e veloce». Dentro ci sono un amaro e un po' di grappa. I grandi protagonisti della nostra tradizione che i bartender spesso dimenticano, a favore di spiriti in quel momento più trendy. Il risultato? Strepitoso al gusto, bellissimo alla vista. Per farlo, bisogna adornare un bicchiere da bibita. E cioè un *highball*. Prendete alcune foglioline di erba cedrina (molti la chiamano erba Luigia) e incollatele — punte verso l'alto — con una goccia di miele all'interno del bicchiere. Poi, procedete con il drink. Servono 5 cl di estratto di albicocca e carota in parti uguali e 1 cl di succo di limone. Mettete in uno shaker, «o in un grosso barattolo con il coperchio», concede. E sciogliete dentro due cucchiaini da caffè di miele. Una volta reso liquido il miele, buttate nello shaker anche 3,5 cl dell'amaro livornese Artista, che peraltro ha appena vinto la gold medal ai World spirits award, e 2 cl di grappa morbida. Nello shaker mettete anche un rametto di erba cedrina e una scorza (zest) di limone strizzata. Shakerate tutto con piglio e scolate con uno strainer o un colino nell'highball. Quindi, allungate nel bicchiere con 5,5 cl di acqua tonica e mescolate delicatamente per non far scappare le bollicine. Infine, come dice Ferro, «servite con un sorriso».

MINIBAR *ANTICHI PROFUMI*
di **Gabriele Principato**

ALLA CARRUBA

Un liquore alla carruba, che richiama al naso i profumi della campagna siciliana. Lo produce la distilleria Giardini d'Amore di Roccalumera (Messina), fondata da Emanuela Russo e Katia Cosentino

DAL GARDA

Questo liquore deve il suo gusto ai limoni del lago di Garda, al cardo mariano e alla genziana. Canto Amaro è stato ideato, rivisitando un antica ricetta di famiglia, da Elisa Carta, fondatrice della distilleria gardesana Liquori delle Sirene

SELVATICO

Un bitter che nasce dal bosco. Letteralmente. Perché è realizzato con erbe selezionate da Valeria Margherita Mosca, forager, guida escursionistica e direttrice di Wood*ing Lab. Fa parte della linea Selvatiq del progetto Wild Nomad Spirits

ASSAGGI E RELAX IN VIGNA, CINQUE METE

Vigneti e cantine sono fra le mete più amate per i week end di settembre. Perché si tratta di luoghi in cui è possibile immergersi nella natura e spesso deliziare il palato con esperienze sia enoiche che gastronomiche. Godendosi, inoltre, un po' di sano relax. Gli indirizzi in Italia sono tanti. Nel Collio friulano c'è l'azienda vinicola Gradis'ciutta di Robert Princic. Qui, dopo una passeggiata nei curatissimi vigneti coltivati in bio, ci si rigenera degustando i prodotti della cantina e facendo yoga fra i filari. Mentre da Conte Vistarino, nell'Oltrepò Pavese, i visitatori possono fermarsi a fare un pic-nic degustando le diverse interpretazioni di Pinot Nero della casa. Nel Chianti, invece, c'è Borgo San Felice. Il relais, immerso nella natura, permette di visitare vigneti e cantina. Per poi degustare le etichette della tenuta — come il Bell'Aja Bolgheri Superiore Docg — e vivere un'esperienza gourmet al «Poggio Rosso», il ristorante stellato guidato dal giovane chef Juan Camilo Quinteiro. Ma, anche, rilassarsi in spa con il rituale al vino per il corpo e un massaggio all'olio di vinaccioli. In Calabria la tappa obbligata per gli amanti dell'enoturismo è l'azienda della famiglia Librandi a Cirò Marina, sul versante ionico. Una realtà che ha guidato sino ad oggi la crescita del vino calabrese. La si può scoprire attraverso un percorso in e-bike fra le viti della Tenuta Rosaneti: 155 ettari tra Rocca di Neto e Casabona. Il giro consente di attraversare il vigneto a spirale divenuto simbolo della cantina: un campo sperimentale dedicato al recupero delle uve autoctone. Chiudendo il tour con la visita del Museo della vite e del vino ed una degustazione delle etichette più note dell'azienda, come il premiatissimo Gravello Val di Neto Rosso Igt.

Una Doc nata nel 1995, diventata in pochi anni fucina di grandi rossi, Sassicaia, Ornellaia e Guado al Tasso, e ora capace di competere con le capitali mondiali del settore. Ai vertici del Consorzio, caso unico in Italia, un team di sole donne

BOLGHERI

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

Dimenticate i cipressi carducciani («alti e schietti», 2540 piante in 4962 metri!). Lasciate perdere le viti degli etruschi. Non concentratevi sui vigneti dei longobardi Della Gherardesca. Questa non è una denominazione con centinaia di anni alle spalle. Bolgheri, casomai, è figlia del presente, una fucina di grandi rossi (tagli di Cabernet Sauvignon e Franc, Merlot e, in misura minore, Syrah, Petit Verdot, Sangiovese) che è riuscita a competere, in una manciata d'anni, con le capitali mondiali del vino. Al punto che, secondo i conteggi di Live-ex sul mercato globale, sui primi dieci vini tre vengono da Bolgheri, superando Cote D'Or (Borgogna), Champagne, South Australia, Pessac-Léognan e le Langhe di Barolo e Barbaresco.
Il valore medio delle bottiglie è il più alto d'Italia. Risultato strabiliante per una Doc nata solo 26 anni fa con tre tipologie: Bolgheri Rosso, Bolgheri Superiore, Bolgheri Sassicaia.
I pochi ettari iniziali sono diventati 1359. E le bottiglie ora superano i 6,5 milioni l'anno. La formula del successo? Semplice. L'ha spiegata Giovanni Geddes (ad di Ornellaia & Masseto) a Bolgheri News, l'interessante periodico diretto da 12 anni dalla giornalista Divina Vitale: «Bolgheri è nata sulla base di tre grandi vini, Sassicaia, Ornellaia e Guado al Tasso; è partita dalla punta della piramide per poi allargarsi su una base più ampia, ma potendo contare su un'immagine già solida». Sassicaia, il vino leggendario voluto dal marchese Mario Incisa della Rocchetta e creato dall'alchimista «mescolatore» Giacomo Tachis, è stato l'apripista. Sarebbe rimasto ancora a lungo un vino da custodire in casa se il nipote del fondatore, Piero Antinori, non avesse convinto lo zio a metterlo in vendita. La consacrazione definitiva arrivò con i super punteggi di Decanter e Robert Parker nel 1978 e nel 1985. In quegli anni giunsero da altre province e regioni nuovi produttori: Piermario Meletti Cavallari (Grattamacco), Michele Satta, Lodovico Antinori (Ornellaia) e il fratello Piero (Guado al Tasso).
L'unico «autoctono» era Eugenio Campolmi, fondatore delle Macchiole. Dopo la sua scomparsa c'è Cinzia Merli al timone. Ora sono ben 65 le aziende del Consorzio (che comprende sia la Doc Bolgheri che la Doc Sassicaia).
Al vertice, caso unico in Italia, ci sono solo donne: la presidente è Albiera Antinori, le sue vice sono Priscilla Incisa della Rocchetta e Cinzia Merli. E nel consiglio di undici posti sei sono occupati da donne. Anche in questo Bolgheri è al passo con i tempi.

La farina dei grandi chef,
a casa tua.
molinopasini.com
ad studio over – ph stefania giorgi – styling livia sala
IDEALE PER
PIZZA
FARINA DI GRANO
TENERO TIPO "0"
LA TUA
FARINA

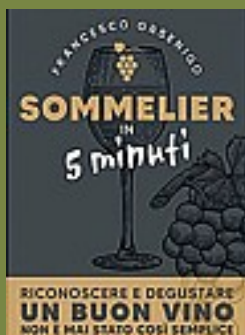
LA BOTTIGLIA

Si chiama Ziik e rappresenta un modo diverso per bere il Sangiovese: spumantizzato (metodo Charmat lungo), profumato ma anche sapido e minerale. Regge aperitivi e primi

VENDEMMIA LIVE

Assistere in diretta alla vendemmia comodamente seduti sulle poltrone di un ex cinema. La tenuta Hofstätter di Termeno (Bolzano) propone ai wine lover il «Keller Kino»: un palcoscenico situato all'interno della cantina, in posizione sopraelevata, pronto ad accogliere gli enoappassionati. Prenotazioni online sul sito della tenuta

LEZIONI PER NEOFITI

Avvicinarsi al vino con semplicità, seguendo 7 lezioni da 20 minuti l'una, fruibili da cellulare o pc, per imparare i fondamentali: è il «Corso di specialità: introduzione al vino» creato da Winelivery e Chef in camicia, acquistabile sia sull'app di Winelivery che sul sito di Acadèmia. A guidare i neofiti sarà il sommelier Emanuele Vescovo

IL LIBRO

Un manuale che punta su semplicità e chiarezza per non avere più paura dei tecnicismi legati al vino: è «Sommelier in 5 minuti» di Francesco Orsenigo (Gribaudo)

Enologa, allieva di Attilio Scienza, esperta di mappatura del suolo, Elisa Semino punta con la sua azienda di famiglia, La Colombera, sul «Barolo bianco» dei colli Tortonesi «Selezione in vigna, affinamento in bottiglia. E, presto, una sottozona speciale»

Elisa Semino, classe 1979, enologa e proprietaria dell'azienda agricola La Colombera sui colli tortonesi, in Piemonte

LA REGINA DEL TIMORASSO

di **Alessandra Dal Monte**

Come prima cosa Elisa Semino ti porta in vigna. A vedere le uve di Timorasso che crescono accanto a quelle di Barbera: «I vigneti qui da noi sono misti, nello stesso campo possiamo avere un terreno più chiaro, marnoso, adatto ai bianchi, e uno più scuro adatto ai rossi. Perciò non facciamo altro che seguire la terra». I miracoli della «zonazione», l'analisi del suolo effettuata da Elisa già nel 2004, quando ancora non era diffusa come oggi: «Mi ero appena laureata in Enologia a Milano con il professor Attilio Scienza, grande teorico dello studio minuzioso dei terreni: ho applicato subito il suo insegnamento». E così La Colombera, l'azienda agricola di famiglia sui colli Tortonesi, in Piemonte, specializzata nella produzione di ceci e vino sfuso, nel giro di pochi anni è diventata una realtà di punta nella riscoperta del Timorasso, vitigno autoctono riportato in auge a inizio anni Novanta da un altro produttore, Walter Massa. «Le prime vigne da noi le ha piantate mio papà Piercarlo. La prima vendemmia risale al 1997 e la prima bottiglia in commercio, con etichetta Derthona, al 2000. Io, nel tempo, per il Timorasso ho preso una fissazione: quando in cantina arriva lui mi dimentico di tutto il resto», racconta, sorridendo. La passione, però, per lei è anche azione: oggi Semino è vicepresidente del Consorzio tutela vini colli Tortonesi, che sta cercando di promuovere la Doc Derthona Timorasso, dal nome latino di Tortona: «L'obiettivo è avere presto il riconoscimento preciso di questa sottozona per valorizzare la provenienza delle uve», spiega. La fortuna di questo vino, chiamato da molti «il Barolo bianco» per la sua struttura e complessità, ha ormai superato i confini nazionali: «Arrivano anche gli stranieri ad assaggiarlo direttamente da noi in cantina: olandesi, americani, svizzeri... ecco perché è giusto spingere per una Doc strettamente territoriale: il Timorasso può rappresentare una svolta per quest'area». Intanto in azienda ci si dà da fare, in primis sul fronte della sostenibilità: «Non usiamo diserbanti, cerchiamo sempre di dedicare parte dei nostri terreni a colture che non siano la vite in modo da mantenere la biodiversità — racconta Semino —. Per esempio quest'anno abbiamo provato con il coriandolo, prima con l'erba medica: da bravi contadini, per noi la rotazione è fondamentale». Novità di quest'anno è la sala degustazione in bioedilizia, con vista panoramica sulle colline: degustare lì «Il Montino», il Timorasso più premiato dell'azienda — viene da un unico vigneto, affina per anni in bottiglia, è segnalato in tutte le principali guide italiane —, insieme al formaggio Montebore (e magari a un vasetto di pesche sciroppate di Volpedo fatte in casa da portare via) beh, vale il viaggio.

A CURA DI CAIRORCS MEDIA

Il design minimalista negli interni di Cantina Bolzano

CANTINA BOLZANO

Preziosi in bottiglia

SONO I VINI DI CANTINA BOLZANO, PERLE DI GUSTO PRODOTTE IN UNA STRUTTURA AVVENIRISTICA DI DESIGN, CHE PROMETTE DI INCANTARE GLI ENOTURISTI

Da lontano si scorge uno splendido pendio interrotto da un cubo maestoso e bronzeo, fatto di alluminio traforato secondo un disegno che va a ricalcare le particolari ramificazioni di una foglia di vite stilizzata. Benvenuti a San Maurizio, polmone verde della capitale altoatesina e regno del tempio del vino Cantina Bolzano. Le sue etichette, pluripremiate a livello nazionale e internazionale, non sono meno attrattive della sede: una struttura futuristica di design incastonata nel verde, all'avanguardia e certificata, prima nel settore, CasaClimaWine®. Il binomio di sapori e architettonico è eccezionale e una visita per enoturisti e appassionati è d'obbligo, con la certezza di portare poi con sé un'esperienza memorabile. Il territorio, in questa zona, è particolarmente vocato per la viticoltura. I prodotti raggiungono l'eccellenza di un gusto che rimanda a una tradizione secolare e il contesto è uno scorcio di paradiso: passeggiare tra pergole rigorose e infinite da cui nasce il Mauritius, sorvolare in funivia i vigneti del Sauvignon Mock o spingersi fino alla tenuta Moar, casa dell'omonimo Santa Maddalena Classico, è solo il preludio di quello che vi aspetta a Cantina Bolzano. L'eleganza altoatesina si fa ancora più eclatante raggiungendo il cuore pulsante di questa attività vitivinicola. La bellezza visiva dell'edificio che racchiude la sede lascia presto spazio al sapere e all'esperienza che si sono consolidati nel corso delle generazioni: una visita guidata, in piccoli gruppi, vi condurrà attraverso cinque piani per illustrarvi il processo di lavorazione delle uve e della vinifi cazione "a caduta libera", che sfrutta semplicemente la naturale forza di gravità.

A seguire, l'ingresso nelle sale di affinamento per perdersi tra botti, barriques e tonneaux. Al termine dell'emozionante percorso, ecco il momento più atteso: una degustazione guidata durante la quale assaporare Sauvignon, Gewürztraminer, Cabernet, Merlot e Lagrein, meraviglie del gusto di Cantina Bolzano custodite in bottiglia.

Cantina Bolzano
via San Maurizio,36 - Bolzano
www.kellereibozen.com
0471 27 09 09

Cantina Bolzano accoglie gli ospiti nello scrigno incastonato tra le colline

I verdi filari nella vallata, poco distante dal capoluogo

Si trova in Veneto la Possessioni Serego Alighieri, nell'alveo del Gruppo Masi dove, a 700 anni dalla morte del Sommo poeta, i suoi discendenti diretti continuano a vinificare il Vaio Armaron, tra le migliori dieci etichette al mondo secondo *Wine Spectator*. E oggi la villa è premiata come meta di enoturismo

NELLA TENUTA DOVE NASCE IL VINO DI DANTE

di **Gabriele Principato**

C'è una tenuta, in Veneto, dove si produce ancora il vino di Dante. O, meglio, quello realizzato oggi, a 700 anni esatti dalla morte del Sommo poeta, dai suoi diretti discendenti. In una tenuta, la Possessioni Serego Alighieri, che lo scorso anno si è guadagnata il Reader Award di *Food and Travel Italia*, nella categoria «location dell'anno», e nel 2018 il premio Best of Wine Tourism, entrando nel network mondiale delle Great Wine Capitals. La storia della tenuta, dal 1973 nell'alveo del Gruppo Masi, inizia nel 1353 quando Pietro, secondo figlio di Dante e Gemma Donati, decide di comprare e produrre vino nei terreni di Casal dei Ronchi, a Gargagnago (Verona), tutt'ora cuore della proprietà: i vigneti si arrampicano sulle colline della Valpolicella Classica, nel comune di Sant'Ambrogio, a 20 minuti d'automobile dal capoluogo. Allora, come oggi, le viti della zona erano considerate un'eccellenza: da loro nasce il Vaio Armaron, tra i migliori dieci vini al mondo secondo l'americana *Wine Spectator*, la più influente rivista di settore del globo. In Veneto Pietro Alighieri è arrivato dopo un lungo peregrinare per l'Italia, avendo seguito il padre nell'esilio ventennale da Firenze a causa del suo impegno politico. Fu magistrato, poeta e, anche, vignaiolo. Un'attività che i suoi discendenti non hanno mai smesso di svolgere. All'inizio l'abitazione al centro della grande tenuta degli Alighieri, oggi la più antica della Valpolicella, era più una grande casa colonica che una villa. Il maestoso aspetto attuale lo si deve al vicentino Marcantonio Serego, che nel 1549 sposò Ginevra Alighieri, dando vita al ramo della famiglia che ancora oggi abita e gestisce la dimora. Questi si dedicò a forme di agricoltura innovative e opere di bonifica. Con un'attenzione al territorio che la famiglia ha sempre mantenuto. Nel '700, ad esempio, la proprietà venne ridisegnata cercando di fare in modo che ogni coltura il suo habitat naturale e ideale. Mentre, negli anni '20 del Novecento, Pieralvise Serego Alighieri, istituì la Scuola di Agricoltura a Gargagnago per reimpiantare i vitigni autoctoni distrutti dalla fillossera: un insetto di origine Nordamericana che nei primi del Novecento portò alla quasi estinzione della viticoltura in Europa. Nella tenuta degli eredi dell'autore della *Commedia*, la storia della Valpolicella e della viticoltura si intrecciano. E ancora oggi si guarda al futuro valorizzando la tradizione. Come per l'invecchiamento dei vini, che vede ancora l'uso di botti in ciliegio: un legno che contribuisce ad accentuare l'aroma tipico delle uve della Valpolicella. La tenuta non è solo abitazione e luogo di produzione, ma anche uno spazio da visitare e vivere. Oggi, infatti, in quelli che erano gli spazi rustici della villa affacciati su un grande parco c'è una foresteria con otto appartamenti. Qui si può soggiornare, per immergersi nella vita della tenuta. Visitando, ad esempio, la cantina e le undici vigne ottocentesche che si trovano all'interno della corte della proprietà dove è coltivata l'uva Molinara, clone Serego Alighieri, che dona ai vini dell'azienda una personalità spiccata. I visitatori, poi, possono prenotare degustazioni, attraversare la tenuta in e-bike e ammirare lo storico fruttaio in legno, dove i grappoli delle uve che compongono l'uvaggio classico della Valpolicella — Rondinella, Corvina e Molinara — vengono lasciati riposare almeno 100 giorni, prima di essere vinificate per la produzione dell'Amarone e del suo alter ego dolce, il Recioto. Nella tenuta vengono organizzati sia eventi privati che aperti al pubblico. Il prossimo sarà sabato 25 settembre: la tradizionale Festa della Vendemmia. Gli esperti di Masi guideranno gli ospiti nella raccolta delle uve e alla scoperta dell'appassimento, tecnica tradizionale in uso da secoli nelle Venezie. Si potrà visitare la tenuta e gustare preparazioni tipiche venete, come il risotto «a tutta zucca», con cimbro della Lessinia e gocce di balsamico «Riserva Privata Boscaini». O, il tortino all'extra vergine della Valpolicella con fichi al Canevel millesimato, mandorle croccanti e gelato al latte crudo. Il tutto abbinato ad alcune celebri etichette della cantina, come il Recioto Casal Dei Ronchi e il Valpolicella Classico Superiore MontePiazzo.

I turisti possono visitare la cantina, le 11 vigne, soggiornare e seguire degustazioni

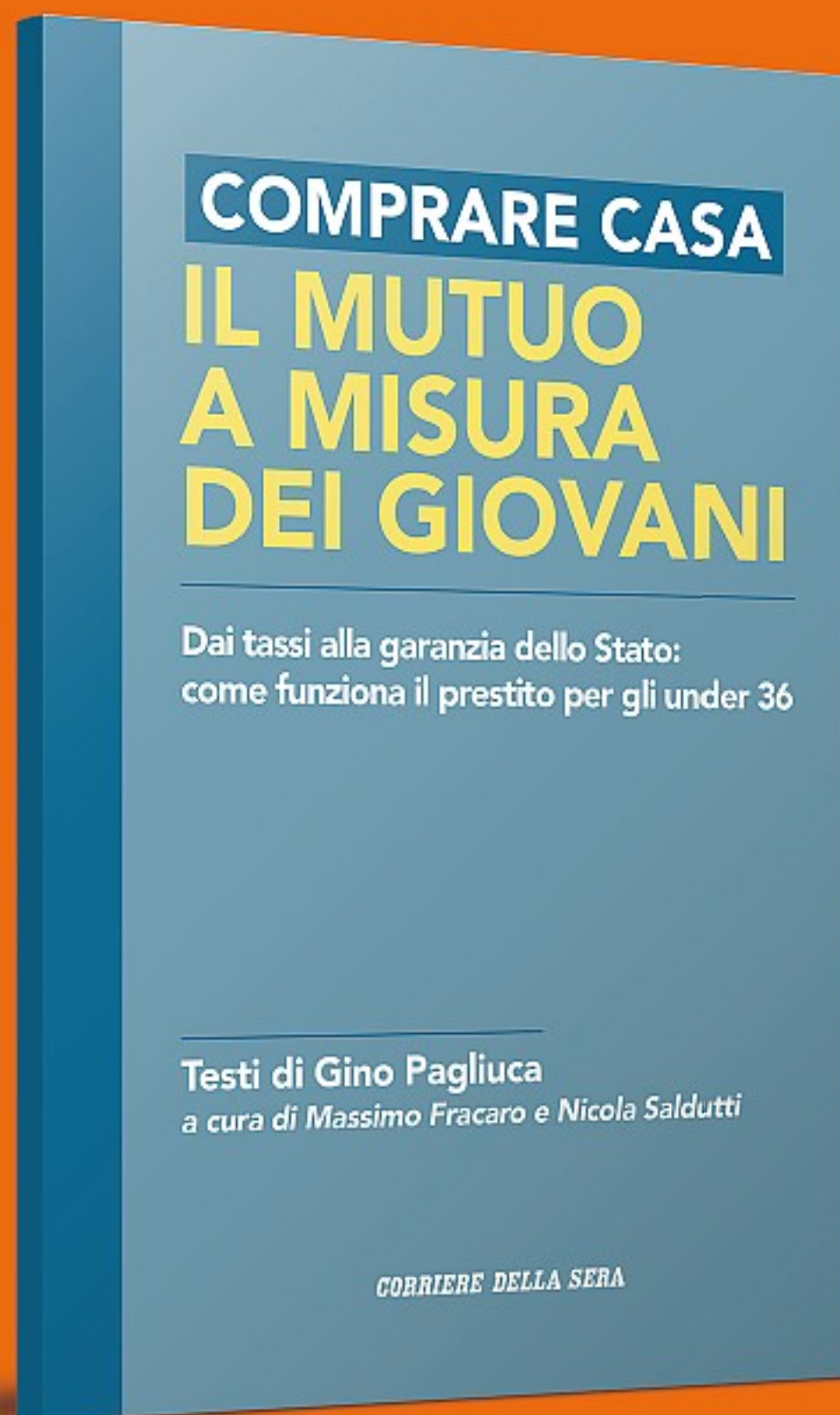
LA CANTINA

In alto, lo storico fruttaio nella tenuta dei discendenti di Dante (sotto), dove i grappoli delle uve vengono lasciati riposare almeno 100 giorni primi di essere vinificati

L'ultimo elettrodomestico di Frigo2000 arriva dalla ristorazione ma è brevettato per l'uso casalingo
Dieci le funzioni. E un'idea: bloccare la proliferazione batterica dei piatti, come lasagne o torta di mele, e allungarne il tempo di conservazione in frigo. «Vogliamo cucine high performance a zero emissioni»

IL SEGRETO DELL'ABBATTITORE (ANCHE IN CASA)

di **Chiara Amati**

Raffredda rapidamente a +3°C un alimento crudo o appena cotto. Blocca la proliferazione batterica e ne aumenta del 70 per cento il tempo di conservazione in frigorifero senza alterare la qualità originaria. Anche a distanza di giorni la morbidezza e la fragranza dei cibi restano le stesse. Il carico di proteine, vitamine e sali minerali invariato. E poi surgela, conserva, decongela, essicca, cuoce lentamente a basse temperature, raffredda le bottiglie, consente di realizzare yogurt e cioccolatini, crea il microclima ideale per una perfetta lievitazione. Sono ben dieci le funzioni dell'abbattitore W45SEN che Paola Massobrio, amministratrice delegata, insieme al marito Carlo Bonaso, di Frigo2000 High Performance Kitchen — azienda lombarda nata nel 1983 — ha presentato all'ultimo Salone del Mobile. Con un obiettivo: «Dimostrare che gli strumenti e le tecniche che arrivano dalla ristorazione possono essere brevettati anche per uso domestico. Secondo quella idea di "cucina del futuro" che per noi è sintesi di funzionalità e design. E che l'abbattitore W45SEN incarna alla perfezione». Una tipologia di prodotto che, in verità, esiste da tempo, «ma non come lo immaginavamo noi — prosegue Massobrio —. Così, col consenso di V-ZUG, storica realtà svizzera di cui siamo diventati distributori per l'Italia condividendo etica e animo green, abbiamo messo a punto un oggetto futuristico non solo per quel che consente di fare, ma anche per i requisiti fisici. Sono sempre più convita che il benessere in cucina cominci dal design, soprattutto là dove il design non è ancora arrivato. Un motivo in più per valorizzare le linee degli elettrodomestici, spesso relegati al ruolo di Cenerentola della casa. Pensiamo che, forte di una eleganza minimal — con superfici interne in acciaio Inox, la porta complanare, il display touch, l'illuminazione a led — l'abbattitore possa rivoluzionare il modo di mangiare e migliorare l'economia della giornata. Voglio preparare una teglia di lasagne o una torta di mele? Le cucino con i giusti ingredienti e le abbatto in fretta così da bloccare la proliferazione batterica e aumentare il tempo di conservazione in frigo. La catena virtuosa dell'elettrodomestico poi continua. Nel perfetto processo di conservazione delle materie prime, del gusto e delle proprietà organolettiche del cibo ci aiutano gli elettrodomestici V-ZUG con il cassetto sottovuoto e il forno combinato a vapore V-ZUG linea excellence V2000 60N. La famosa torta di mele la metto sottovuoto e poi la rigenero, all'occorrenza, utilizzando l'aria calda a vapore. Ottengo un mix di croccantezza fuori e morbidezza dentro, senza alterare sapori né proprietà nutritive. Con il vantaggio di disporre di piatti pronti per l'intera settimana. E la certezza di non avere inquinato, in linea con la filosofia V-ZUG che intende arrivare a zero emissioni di anidride carbonica nel ciclo produttivo entro il 2030. Ed è impegnata in un progetto di rimboschimento — il V Forest — tra più efficaci per eliminare la CO_2 dall'atmosfera e assorbirla nel tempo. Indipendentemente da dove si generino le emissioni. Vale il motto "osare innovando" perché non esiste miglior fonte di motivazione del percorrere soluzioni sostenibili. Con quel tocco di italianità che ci distingue nel mondo».

L'apparecchio si completa con il cassetto sottovuoto e il forno combinato a vapore

VERSATILITÀ HI-TECH

Sopra, Paola Massobrio, amministratrice delegata di Frigo 2000. Tra le ultime novità dell'azienda, l'abbattitore W45SEN (foto in alto) con 10 funzioni (dalla surgelazione alla cottura lenta) e un connettore USB per ricette nuove. Il plus? «Un display *touch* con libretto di istruzioni incorporato»

Da conduttrice del tg ad affermata insegnante di yoga, per lei la svolta veg è arrivata dopo un viaggio in Kerala dove ha scoperto la potenza dell'alimentazione *plant-based*: «La regola base? Quattro verdure a pasto e di colori diversi. Ho fatto del cibo un alleato prezioso che coinvolge i sensi»

FRANCESCA SENETTE

I VEGETALI

Frutta, verdura, legumi, cereali meglio se integrali. Di stagione e colorati. «In tavola ne metto sempre di diversi tipi, variando a ogni pasto», spiega Senette

IL DAHL

Cioè la ricetta vegetariana a base di lenticchie rosse e spezie. «Quella che ha convinto anche Marcello a rivedere il suo menu. Un successo in salsa green»

RISOTTO GIALLO

«Il piatto di mamma Elda. Lo preparava ogni domenica, quando aveva più tempo per stare ai fornelli. Il suo segreto? Il brodo fatto in casa»

LA TAVOLA

«Sfido chiunque ad apparecchiarla meglio di me. Posso mangiare da sola con uova sode e cicoria, ma dev'essere tutto a posto. Candelabro incluso»

IL VINO

«Gran bella scoperta! Ieri ero astemia. Oggi sono sommelier AIS, con un discreto naso. E una passione per i rossi di carattere, come me»

POLENTA CONCIA

Predilige menu *plant-based*, vero. Ma di tanto in tanto Francesca rispolvera i piatti di coppia. «D'altra parte — dice — il cibo è emozione legata al proprio vissuto»

di **Chiara Amati**

«Ero la star del tiggì, in bilico sui tacchi, con tailleur impeccabili e il capello sempre a posto. Oggi vivo la mia seconda esistenza da insegnante di yoga, per lo più struccata e con la testa spesso all'ingiù. Se sono felice? Come mai prima. Ho scoperto un benessere totalizzante fatto di equilibrio fisico e mentale, di una sana alimentazione, di uno stile di vita sostenibile». È una donna intensa e rinnovata Francesca Senette. Classe 1975, tra i volti più iconici del TG4 che ha abbandonato da tempo, la giornalista lombarda vive uno stato di grazia. Merito di un percorso interiore dettato dallo yoga. E cominciato quasi per sbaglio otto anni fa. «Mi ci sono avvicinata da *fit lovers* convinta, pensando di entrare in una classe di zumba, certa che avrei spaccato. Invece…». Invece Francesca ne esce dilaniata, con il desiderio di capire come mai una parte di lei da quelle pratiche traeva appagamento. «Mi sono imbattuta in una sorta di universo parallelo che ha rivoluzionato la mia esistenza e siccome sono secchiona l'ho studiato». Oggi Senette — ceo & founder di TrYbe, startup che offre corsi di yoga e mindfulness ad aziende e hotel, e già autrice de Il piccolo libro dello yoga, Sonda —, la disciplina la insegna con passione. Determinata a far capire «che è una via di realizzazione spirituale in cui il cibo ha un ruolo centrale. Non è solo l'atto del masticare e deglutire, ma un'esperienza completa: potente, emozionante, creativa nella sua semplicità». Quella di Francesca è un'alimentazione green, per dirla tutta tendente al vegano. Mai però integralista. «Alla fine voglio vivere (in armonia) in mezzo agli altri. Per cui se capita la serata di pesce con amici "onnivori" me la godo. E ci metto pure il tiramisù. Il giorno dopo sarà trionfo di verdure». Almeno quattro a pasto. Sempre. E di colori diversi: cavolfiore al curry, zucca mantovana, insalata verde, pomodori rossi… «A provare gusto — spiega — si comincia dagli occhi: ho fatto del cibo un alleato prezioso che coinvolge i sensi». Memorie di un viaggio in Kerala. A Trivandrum, per l'esattezza. La settimana della svolta con Marcello, oggi suo marito, che scherzosamente sui social lei chiama «lo Gnocco», a mangiare vegetariano, «tra colori e profumi che ti entrano dentro e lì restano per purificarti. Con donne che mi hanno insegnato ad apprezzare la nostra essenza più autentica. Quel sacro femminino che alberga in ognuna di noi. Mi sono messa alla ricerca della satya: ho trovato la pace interiore e sì, sono soddisfatta di me e della mia imperfezione. Anche senza tg. Prodigi di un tappetino…».

Ho trovato la pace interiore Oggi sono soddisfatta di me e della mia imperfezione

Mangio vegano senza integralismi A cena con amici mi concedo anche sgarri